

Aino Kurkela & Riikka Pitkäaho

## **KOULUIKÄISEN KOKEMUKSIA KOULURUOKAILUSTA**

## **KOULUIKÄISEN KOKEMUKSIA KOULURUOKAILUSTA**

Aino Kurkela  
Riikka Pitkäaho  
Opinnäytetyö  
Kevät 2017  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma, Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

---

Tekijät: Aino Kurkela, Riikka Pitkäaho  
Opinnäytetyön nimi: Koululaisten kokemuksia kouluruokailusta  
Työn ohjaajat: Tuula Nissinen, Minna Perälä  
Työn valmistuslukukausi- ja vuosi: Kevät 2017 Sivumäärä: 40 + 8

---

Kouluruokailu on jokapäiväinen osa koululaisten arkea. Koululaisille on tarjottava päivittäin maksuton ateria, joka edistää terveyttä, auttaa jaksamaan ja kattaa noin kolmasosan päivittäisestä energian tarpeesta. Koululaisten kouluruokailutottumukset ovat tärkeä ja ajankohtainen aihe. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät ruokailutottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja heijastuvat suoraan aikuisuuteen.

Opinnäytetyössämme perehdytään koululaisten kokemuksiin kouluruokailusta. Tutkimuksemme tarkoituksena on kartoittaa koulun oppilaiden kouluruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteenamme on selvittää tekijöitä, joilla kouluruokailuaktiivisuutta ja kouluruoan syömistä voitaisiin lisätä.

Opinnäytetyömme on luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka sisältää myös kvalitatiivisen osuuden. Tutkimusjoukko koostui erään Oulun alueen koulun oppilaista kolmannesta yhdeksänteen luokkaan. Tutkimuksen perusjoukko koostui 735 koululaisesta. Kyselyn vastausprosentti oli 76 %. Tutkimus toteutettiin ja analysoitiin ZEF-sovelluksella. Analysoimme aineiston avoimen kysymyksen aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tulosten perusteella koululaiset osallistuvat kouluruokailuun aktiivisesti päivittäin ja suurin osa koululaisista syö aamupalan ja toisen lämpimän aterian kotona. Koululaisista kuitenkin vain noin kolmasosa syö koko lautasellisen ruokaa kouluruokailussa. Suurin syy koululaisten syömättömyyteen on se, ettei kouluruoasta pidetä. Vain harva koululainen on tyytyväinen kouluruokaan ja pitää tätä hyvän makuisena. Koululaisten suurin toive kouluruokailun kehittämiseksi on ruoan laadun ja maun parantaminen sekä ruoan oikea lämpötila. Koululaiset haluavat tulla kuulluksi ja toivovat, että heidän mielipiteitään kysyttäisiin ja otettaisiin huomioon kouluruokailua kehitettäessä.

---

Asiasanat: kouluikäinen, koululainen, kouluruokailu, ravitsemus

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

---

Authors: Aino Kurkela, Riikka Pitkääho

Title of thesis: School Aged Experiences of School Meal

Supervisors: Tuula Nissinen, Minna Perälä

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2017

Number of pages: 40+8

---

School meal is a daily part of students' schoolday. Students must be offered on a daily basis a free meal which promotes health, helps to cope in school and covers approximately one third of the daily energy need. Students' school meal habits are an important and current topic. Good eating habits which are learned in childhood and adolescence prevents many health issues and reflects directly to adulthood.

Our thesis focuses on students' experiences of school meals. The purpose of our study is to identify students' school meal habits and the factors influencing them. Our goal is to find out factors in which one could increase students' participation and eating activity in school meals.

Our thesis is a quantitative study which includes also a qualitative share. The target group of the study consisted of 735 students between third and ninth class from a certain school in Oulu area. The response rate was 76 %. The study was executed and analyzed with ZEF-application. We analyzed the qualitative material with an inductive content analysis.

Based on our results students participate in school meals actively everyday and most of them eats breakfast and another warm meal at home. However, only one third of students eats a whole plateful at school meals. The biggest reason for the students' loss of appetite is that they don't like the food in school meals. Only a few students are pleased with school meals and thinks that it tastes good. The students' most common wishes to improve school meals are to enhance the taste, quality and the right temperature of food. Students want to be heard and they hope that their opinions were asked more often and were taken into consideration when developing school meals.

---

Keywords: School aged, schoolchild, school meal, nutrition

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS .....	8
2.1 Kasvavan lapsen ja nuoren ravinnon tarve .....	8
2.2 Kouluruokailu Suomessa .....	10
2.3 Kouluikäisen ruokailutottumukset .....	12
2.4 Terveysvalinnat .....	15
3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT .....	17
4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	18
4.1 Tutkimusmetodologia .....	18
4.2 Tutkimusjoukko ja tutkimuksen toteutus .....	18
4.3 Tutkimusaineiston analyysi .....	20
5 TUTKIMUSTULOKSET .....	22
5.1 Koululaisten ruokailutottumukset .....	22
5.2 Koululaisten syömisaktiivisuuteen vaikuttavat tekijät .....	25
5.3 Koululaisten toiveita kouluruokailun kehittämiseksi .....	26
6 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....	29
6.1 Koululaisten ruokailutottumukset .....	29
6.2 Koululaisten syömisaktiivisuuteen vaikuttavat tekijät .....	30
6.3 Koululaisten toiveita kouluruokailun kehittämiseksi .....	31
7 POHDINTA .....	32
7.1 Tutkimuksen luotettavuus .....	32
7.2 Tutkimuksen eettisyys .....	33
7.3 Tutkimusprosessi ja työn merkitys .....	34
LÄHTEET .....	37
LIITTEET .....	41

# 1 JOHDANTO

Perusopetuslain mukaan peruskoulussa opetukseen osallistuvalla on tarjottava jokaisena työpäivänä tarkoituksenmukaisesti järjestetty ja ohjattu, täysipainoinen ja maksuton ateria. Maksuttoman kouluruokailun säätämiseksi on ensisijaisesti haluttu turvata oppilaiden perusravinnon saanti. Kouluterian tulisi muodostaa noin kolmannes päivittäisestä ravinnon tarpeesta. Kouluruokailun tavoitteena on tarjota ateria, joka edistää oppilaan terveyttä ja työtehoa sekä hyviä tapoja. (Kouluterveydenhuolto 2002, 65.)

Peruskoulussa ravitsemuskasvatusta toteutetaan koulun ajan eri oppiaineiden yhteydessä. Alle kouluikäisen lapsen ravitsemuksesta vastaavat koti sekä päivähoido, jotka luovat pohjaa lapsen ruokatottumuksille aikuismaalleineen ja ilmapiireineen. Peruskoulu pyrkii yhdessä kouluterveydenhuollon ja kodin kanssa vahvistamaan jo opittuja ja hankittuja terveyttä ylläpitäviä ruokailutottumuksia ja hyviä tapoja sekä osallistuu jatkamaan ravitsemuskasvatusta. (Lintukangas, Manninen, Mikola-Montonen, Palojoki, Partanen & Partanen 2007, 22.)

Koululaisten kouluruokailutottumukset ovat tärkeä ja ajankohtainen aihe. Tutkimusten mukaan suurin osa kouluruokalassa ruokailevista lapsista ja nuorista syö pääruokaa, mutta moni jättää aterian muita osia syömättä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5.) Huolestuttavaa on, että tutkimusten mukaan kaikki oppilaat eivät syö tarjottua ateriaa lainkaan ja etenkin ylempien vuosiluokien oppilaiden ruokailuun osallistuminen on vähentynyt kahden vuoden seuranta-ajalla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 4.) Lisäksi epäterveellisten välipalojen syöminen on yleistä, mikä näkyy esimerkiksi koululaisten ylipainon lisääntymisenä ja suun terveyden heikkenemisenä. Lapsuudessa ja nuoruudessa opitut hyvät ruokailutottumukset ennaltaehkäisevät monia terveysongelmia ja vähentävät näin kuntien terveysmenoja tulevaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008, 5) Jos oppilaat eivät osallistu ruokailuun tai syö lautasmallin mukaista ateriaa, kouluruokailulle asetetut tavoitteet eivät toteudu ja seurauksena voi olla oppimisen edellytysten heikkeneminen sekä korjaavien ja esimerkiksi työrauhaa tukevien toimenpiteiden lisätarve. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 4.)

Saimme oppinnäytetyömme aiheen eräältä Oulun alueen koululta. Koulun henkilökunnalla oli nousut huoli koululaisten vähäisestä syömisestä kouluruokailussa sekä siitä, että heidän havaintojensa

perusteella yhä useampi koululainen ei käy päivittäin syömässä kouluruokailussa. Koulun henkilökunnan tavoitteena on saada tutkimustulosten avulla tietoa koululaisten ruokailutottumuksista ja tätä kautta saada käytännön kehittämisehdotuksia kouluruokailuaktiivisuuden parantamiseksi. Tutkimuksemme tarkoituksena on kartoittaa koulun oppilaiden kouluruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteenamme on selvittää tekijöitä, joilla kouluruokailuaktiivisuutta ja kouluruoan syömistä voitaisiin lisätä.

## 2 KOULUIKÄISEN RAVITSEMUS

### 2.1 Kasvavan lapsen ja nuoren ravinnon tarve

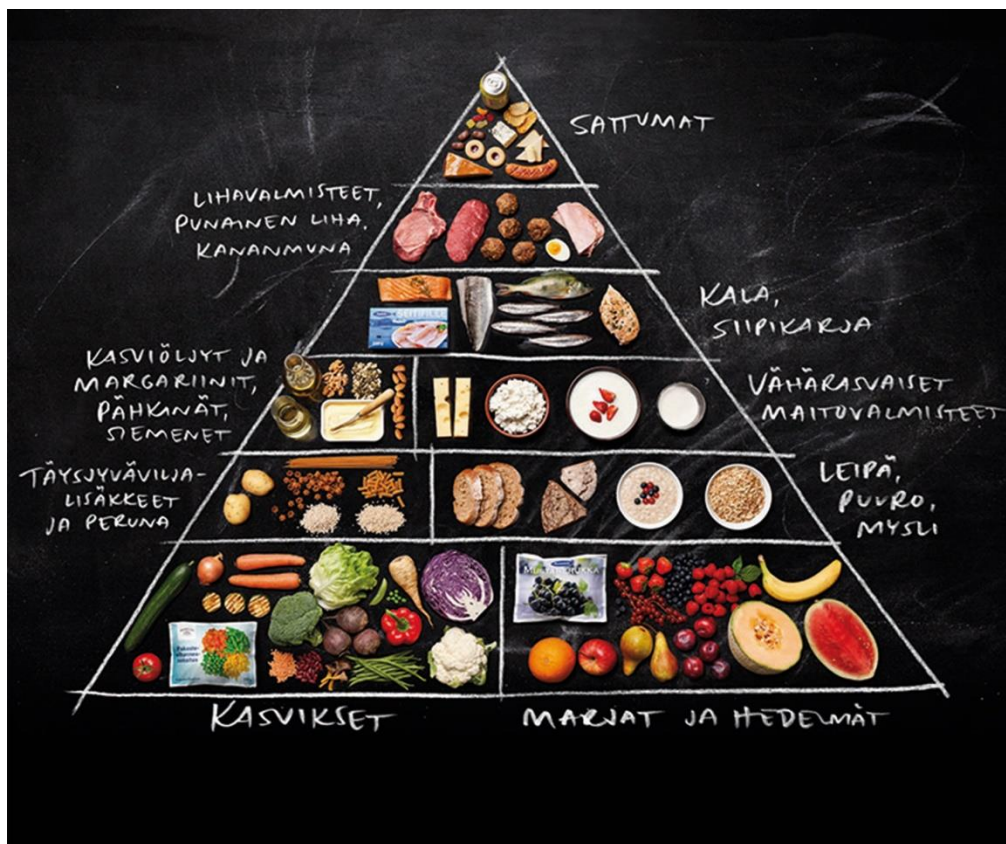
Tasapainoinen ravitsemus sekä riittävä uni ja liikunta tukevat lasten ja nuorten fyysistä ja henkistä kasvua ja kehitystä. Kouluikäiselle suositellaan muiden ikäryhmien tavoin tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota. Kouluikäisellä nopean kasvun ja kehityksen aikana ravinnon- ja energiantarve on huomattavan suuri, mikä heijastuu lisääntyneenä ruokahaluna. Nopean kasvun vaiheessa energiantarve kasvaa ja energian tarve on suurimmillaan tytöillä yleensä 10–15-vuotiaina ja pojilla 15–20-vuotiaina, mutta yksilölliset erot ovat suuret. Lapsilla liian vähäinen energian saanti saattaa aiheuttaa häiriöitä kasvuun sekä kehitykseen ja liian runsas energian saanti aiheuttaa puolestaan lihomista, jolloin elimistöön kertyy ylimääräistä rasvaa. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2004, 69; Leander, Purontaus, Pöyliö & Sipilä 2003, 118; Taulu 2010, 37.)

Elimistö saa energiaa monista eri lähteistä sekä varastoi että kuluttaa sitä monin eri tavoin. Mitä pienempi energiantarve on, sitä tärkeämpiä ovat hyvät ruokavalinnat, joiden avulla voidaan turvata välttämättömien ravintoaineiden saanti. Energian tarpeen lisäksi on tärkeää tarkastella ruokavalion ravintotiheyttä, jolla tarkoitetaan sitä, miten hyvin ruokavalio vastaa samanaikaisesti sekä energian että ravintoaineiden tarvetta. Ravintoainetiheys on sitä suurempi, mitä enemmän ruoka sisältää ravintoaineita energiayksikköä kohti. (Taulu 2010, 37.) Ravintoaineiden saantisuositukset päivittäisestä kokonaisenergiansaannista ovat yli 2-vuotiailla lapsilla ja nuorilla samat kuin aikuisilla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Ravitsemussuosituksien keskeisenä tavoitteena on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ateriapalveluiden, kuten koulujen, ruokalistojen suunnittelun pohjalla käytetään sekä ruokasuosituksia että ravintoaineiden saantisuosituksia. Nykyiset kansalliset ravitsemussuositukset perustuvat vuonna 2014 julkaistuihin ravitsemussuosituksiin, jotka on laadittu laajan pohjoismaisen asiantuntijaryhmän perusteellisen tieteellisen selvitystyön tuloksena. Lisäksi vuonna 2016 on julkaistettu Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Suosituksissa pääpaino on terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuudessa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, Syödään yhdessä – ruokasuositukset 2016.)



Hyvä ruoka turvaa kasvavalle koululaiselle parhaiten kaikkien ravintoaineiden saannin. Koululaisen olisi hyvä syödä monipuolista, ravintotiheydeltään hyvää ja maukasta ruokaa oman energiantarpeensa mukaan. Täysjyväviljavalmistet ja -leipä, kasvikset, peruna, hedelmät, marjat sekä liha, kala, broileri ja muna sekä maito ja maitovalmistet muodostavat ruokavalion rungon. Hyvää ruokavaliota voidaan havainnollistaa ruokakolmiolla (KUVA 1). Kolmion alaosassa ovat ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan ja ylempänä olevat sektorit täydentävät päivittäistä ruokavaliota niin, että huipulla olevat ruoka-aineet eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014; Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2011, 135.)



KUVA 1. Ruokakolmio. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Säännölliset ateriat ja säännöllinen ateriarytmi takaavat, että koululainen saa tasaisesti ravintoa päivän mittaan. Kotona aamulla nautitun kunnollisen aamupalan jälkeen lapsi tai nuori jaksaa työkennellä aamupäivän tunnit koulussa. Kouluruoka on yksi päivän tärkeimmistä aterioista. Kouluruoan ateria on täysipainoinen, kun oppilas syö kaikki aterian osat. Vertailukohteena voidaan käyttää lautasmallin mukaista malliateriaa (KUVA 2). Lautasmallissa puolet lautasesta täytetään kasviksilla, peruna, täysjyväpasta tai muu täysjyväviljavalmiste on noin neljäsosan verran ja viimeinen

neljännes jää kala-, liha-, munaruoalle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää sekä janojuomaksi vettä. Lisäksi lautasmallin mukaiseen ateriaan kuuluu täysjyväleipä, jonka päällä on kasviöljypohjaista rasvaveitettä sekä jälkiruokana marjat ja hedelmät täydentävät ruokavalion. (Haglund ym. 2011, 135; Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)



KUVA 2. Lautasmalli. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014.)

Koulun jälkeen koululaisen tulisi syödä monipuolista välipalaa, kuten täysjyväleipää, maitoa, jogurtia, viiliä, rahkaa, kasviksia tai hedelmiä. Päivällinen on myös tärkeä ateria sekä iltapala, joka on tarpeen erityisesti silloin, kun päivällinen on jäänyt vähiin. Herkkuja tulisi nauttia harvoin ja harkiten. (Haglund ym. 2011, 136.)

## 2.2 Kouluruokailu Suomessa

Ruokailu on Suomessa jokapäiväinen osa koulun arkea. Kouluruokailun järjestämisestä säädetään perusopetuslaissa, lukiolaissa sekä laissa ammatillisesta koulutuksesta. Lait takaavat maksuttoman päivittäisen aterian perusopetuksesta lähtien toisen asteen opintojen loppuun. Kouluruokailulla on Suomessa pitkät perinteet. Maksuton kouluruokailu alkoi Suomessa vuonna 1948. Suomen

lisäksi kouluruokailujärjestelmä on yhtä laaja ainoastaan Ruotsissa. Kouluruoan ja -ruokailun tavoitteena on tarjota ruokaa, joka edistää terveyttä, auttaa jaksamaan ja kattaa noin kolmasosan päivän ravinnon tarpeesta. (Ihanainen ym. 2004, 70; Lintukangas ym. 2007, 21, 93.)

Kouluruokailua ja siihen liittyviä kasvatustehtäviä on kuvattu valtakunnallisessa perusopetuksen perusteissa sekä kunta- ja koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa. Opetussuunnitelmissa selostetaan kouluruokailun järjestämisen keskeiset periaatteet sekä huomioon otettavat ravitsemus- ja terveys- ja tapakasvatuksen tavoitteet. (Jeronen, Mikkola, Risku-Norja & Uitto 2011, 17.) Opetussuunnitelman kouluruokailua koskevassa osuudessa on kuvattu mm. kouluruokailun tarkoitus ja merkitys osana koululaisen päivärytmiä, ruokailuympäristö, ruokailu osana koulun toimintakulttuuria ja kasvatustehtävää sekä hyvän ja täysipainoisen kouluaterian kriteerit. (Lintukangas ym. 2007, 12.) Peruskoulun alaluokilla ruoan tuotantoa ja ruoan alkuperää käsitellään ympäristö- ja luonnon-tiedon opetuksessa. Yläluokilla ravitsemus ja ruokakulttuuri sisältyvät kotitalouden ja terveystiedon opetukseen. Näiden lisäksi ruokakulttuuria käsitellään maantiedossa, biologiassa sekä kielissä. (Jeronen ym. 2011, 17.)

Lasten ruokailu varhaiskasvatuksessa ja koulussa tasoittaa perhetaustoista johtuvia ravitsemuseroja ja edistää näin terveyden tasa-arvoa (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 11). Hyvin suunniteltu ja rytmitetty kouluruokailu ylläpitää oppilaan työvireyttä koulussa, täydentää kodissa tapahtuvaa ruokailua ja luo pohjaa oppilaan terveydelle ja terveyttä edistävien ruokailutottumusten syntymiselle. Koululounaan suunnittelun pohjana ovat suomalaiset ravitsemussuositukset, joita käsittelemme aiemmin työssä. (Lintukangas ym. 2007, 7, 91–93.) Lisäksi kouluruokailun suunnittelussa otetaan huomioon terveydelliset, eettiset ja uskonnolliset näkökohdat. Täysipainoinen kouluateria sisältää lämpimän ruoan, kasvislisäkkeen, ruokajuoman, leivän ja levitteen. Puuro- ja keittoateriaa täydennetään leikkeleellä sekä marjoilla, hedelmillä tai kasvislisäkkeellä. (Lintukangas ym. 2007, 8.)

Kouluruokailun kokonaislaatu muodostuu laatutekijöistä. Laatutekijät voidaan jakaa neljään eri osa-alueeseen: aistinvaraisiin, ravitsemuksellisiin, hygieenisiin ja muihin laatutekijöihin. Aistinvaraisiin laatutekijöihin sisältyvät ruoan ulkonäkö, haju, maku, lämpötila ja rakenne. Nämä tekijät vaikuttavat ruoan nautittavuuteen, ja nautittavuus puolestaan vaikuttaa koululaisten ateriointikäyttäytymiseen ja yleiseen tyytyväisyyteen. Ravitsemuksellinen laatu on kouluruokailun tärkeä perustavoite. Hygieeninen laatu pitää sisällään suurkeittiöiden elintarvikkeiden, keittiötilojen, toimintaprosessien ja

henkilökunnan hygieniavaatimukset. Muita laatutekijöitä ovat eettiset sekä mielikuva-, status-, esteettisyys ja ympäristötekijät. Näihin sisältyvät kattauksen houkuttelevuus, ruoka-aineiden käyttöä koskevat käsitykset ja vakaumukset sekä henkilökunnan käytös asiakaspalvelijana. (Lintukangas ym. 2007, 60–62.)

Vanhempien ja koulun yhteistyönä tuetaan hyvien ruokailutottumusten kehittymistä ja ehkäistään ravitsemusongelmien syntymistä. Kouluterveydenhuollossa kiinnitetään erityistä huomiota niihin lapsiin ja nuoriin, jotka noudattavat erityisruokavaliota ja joilla on ongelmia normaalipainon kanssa sekä niihin, jotka syövät epäsäännöllisesti ja yksipuolisesti. Koulun ravitsemuskasvatusta suunniteltaessa on tärkeä ottaa huomioon kouluyhteisö ja koulussa tehdyt havainnot sekä terveystarkastuksissa ja muuten esille tulevat ajankohtaiset asiat. Näistä tulevien tietojen pohjalta suunnitellaan ja toteutetaan toimia terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi niin oppiaineissa kuin koko kouluympäristössä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 93.)

Koulun ja kodin välille rakentuvan yhteistyön toimiminen riippuu paljon koulun ilmapiiristä ja kulttuurista, opettajien aktiivisuudesta sekä vanhempien osallistumisesta. Koulun tehtävänä on kertoa vanhemmille kouluruokailun tarkoitus, merkitys, tavoitteet ja toimintatavat, esimerkiksi kotiin lähetettävissä tiedotteissa tai koulun verkkosivuilla. Koulun olisi hyvä tiedottaa vanhempia siitä, miten kouluruokailu nykyään järjestetään, mikä osuus sillä on opetuksessa ja millä resursseilla ja mahdollisuuksilla se toteutetaan. Olisi toivottavaa, että koulu rohkaisisi vanhempia tutustumaan koulun ruokailutilanteisiin. Viikoittaisen ruokalistan olisi hyvä myös olla selvästi nähtävissä. (Lintukangas ym. 2007, 35–36). Myös koulun henkilöstön on tärkeää sitoutua kouluruokailun tavoitteisiin ja tukea omalla esimerkillään hyvän koululounaan toteutumista. (Kouluterveydenhuolto 2002, 65–66.)

## **2.3 Kouluikäisen ruokailutottumukset**

Kouluikäisten ruokailutottumuksia on selvitetty sekä laajempien kyselytutkimusten, kuten Kouluterveyskyselyn ja WHO:n koululaistutkimuksen osana sekä muiden kotimaisten ja kansainvälisten tutkimusten avulla (Liite 1). Vuonna 1998 yläasteelle tehdyssä kouluruokatutkimuksessa todettiin, että suurin osa, 88 %, koululaisista söi kouluruoan joka päivä tai lähes joka päivä. Tällöin tavallisia syitä syömättömyyteen oli se, ettei ruoka ollut mieluista tai se, että koululaiset olivat syöneet kotitaloustunnilla. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 249.) Vuonna 2004 tehdyn tutkimuksen

mukaan kaikki koululaiset eivät syö kouluateriaa lainkaan tai syövät sen osittain. Yläasteen kouluruokailu -selvityksen mukaan 89 % oppilaista kävi tutkimuspäivänä koulun ruokalassa (Urho & Ha- sunen 2004, 2.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos on kartoittanut useiden vuosien ajan kouluikäisten ravitsemusta osana Kouluterveyskyselyä. Vuonna 2010–2011 tehdyn Kouluterveyskyselyn mukaan lähes 70 % koululaisista vastasi syövänsä koululounaan päivittäin. Tutkimuksen mukaan vuonna 2007 tehdyt kehittämis ehdotukset olivat edelleen vuonna 2010–2011 ajankohtaisia. Selvityksen mukaan kou- luruokailua tulisi kehittää laaja-alaisena yhteistyönä, jossa ovat mukana myös päätöksentekijät ja erityistä huomiota tulisi kiinnittää virvoitus- ja energiajuomien sekä makeisten kulutuksen vähentä- miseen sekä hedelmien, kasvien, leivän ja maitovalmisteiden tarjonnan monipuolistamiseen sekä aterioilla että välipaloilla. (Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä, 2012, 4.)

Ruokatottumukset ja -mieltymykset muovautuvat läpi elämän, mutta niiden perusta luodaan jo lap- sena. Lapsen ruokakäyttäytymiseen vaikuttavat psykologiset, perinnölliset sekä ympäristötekijät. Perinnöllisiä tekijöitä ovat esimerkiksi ihmisen luontainen mieltymys makeaan ja suolaiseen ja vas- tenmielisyys karvaaseen sekä luontainen pelko uusia ja tuntemattomia ruokia kohtaan. Psykologi- sia tekijöitä ovat muun muassa lapsen ja vanhempien välinen vuorovaikutus sekä vanhempien käyttäytyminen ja asenteet, jotka siirtyvät helposti ruokailutilanteessa vanhemmilta lapselle. Ym- päristötekijöihin sisältyvät ruokien saatavuus, tarjotut ruoat, ateriarhythmi ja ruokailutavat. (Strengell 2010, 65–66.) Pelkkä tiedon lisääntyminen ei yleensä ole riittävä sysäys ruokatottumusten muu- tokselle, vaan erityisesti lapsilla aiemmat monipuoliset kokemukset ruoasta ja ruokailutilanteista vaikuttavat keskeisesti ruokakäyttäytymiseen. Makumieltymykset ja tottumukset kehittyvät varhain ja säilyvät aikuisuuteen, minkä vuoksi juuri lapsuus on tärkeä ajankohta vaikuttaa. Lapsi ottaa ai- kuisesta mallia ja aikuisen arvot ja asenteet ruokaa kohtaan sekä aikuisen ja lapsen keskinäinen vuorovaikutus ruokailutilanteessa vaikuttavat lapsen myöhemmän elämän ruokasuhteeseen. (Syö- dään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 8.)

Yhteisen aterian merkitys perheen arjessa on nykyään vähentynyt ja sen seurauksena monet lap- set ja nuoret syövät liian usein yksin. Tämän vuoksi monille lapsille koulussa tarjottava ruoka saat- taa olla ainut täysipainoinen ateriamahdollisuus päivän aikana. Terveellisten ruokailutapojen opet- taminen jää näin ollen kotona liian vähälle huomiolle, ja kouluruoan merkitys korostuu lapsen ter- veyden ja hyvinvoinnin kannalta. Vanhemmille on joskus tarpeen muistuttaa, että kouluruokailun

tehtävänä on täyttää vain osa päivän ravinnontarpeesta eikä se yksinään riitä lapsen ja nuoren koko päivän kattavaksi ateriaksi. (Lintukangas ym. 2007, 22, 35).

Kouluikäisillä lapsilla ravitsemusvastuu jakautuu yhteiseksi kodin ja koulun välillä. Koulun tavoitteena on mahdollisimman hyvä yhteistyö ja yhteisymmärrys kodin kanssa. Vastuu ruokailusta siirtyy jo ensimmäisinä kouluvuosina pitkälti lapselle itselle. Vaikka vastuu on enimmäkseen koululaisella itsellään ja kavereiden vaikutus ruokavalintoihin kasvaa, lapset ja nuoret tarvitsevat aikuista, joka huolehtii heidän ruokailustaan ja vastaa säännöllisestä ja monipuolisesta syömisestä. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.) On tärkeää, että vanhemmat kannustavat lapsiaan osallistumaan kouluruokailuun ja maistamaan uusia ja erilaisia ruokia rohkeasti. Vanhempien mielipiteet ja oma toiminta heijastuvat vahvasti lasten ruokailukäyttäytymiseen ja kouluruokailun arvostukseen sekä kouluruokailuun kohdistuviin asenteisiin. Vanhempien olisi hyvä olla kiinnostuneita lastensa ruokailusta ja kysellä lapsilta siitä päivittäin. (Lintukangas ym. 2007, 35.)

Kouluikäisen ruokatottumuksiin vaikuttaa kodissa ja koulussa tapahtuvan ruokailun ohella näihin kuuluva sosiaalinen ympäristö. Kouluikäisen normaaliin kehitykseen kuuluu itsenäistyminen ja samaistuminen omaan ystäväpiiriin. Tähän kehityksen ja epävarmuuden aikaan liittyy myös ruokatottumusten mukauttaminen ryhmän tottumuksiin ja usein selvien ravitsemusvirheiden lisääntyminen. Varsinaiset ja tärkeät ateriat jäävät usein pois muun toiminnan ollessa tärkeämpää. Makeiden ja suolaisten suupalojen napostelu saattavat korvata väliin jääneet ateriat. Oman ongelmakenttänsä muodostaa myös nuorten lisääntyvä alkoholin käyttö, johon liittyy terveydellisiä ja myös ravitsemuksellisia haittoja. Nuorten väriiden ruokatottumusten aiheuttaman virheravitsemuksen välttämiseksi heille tulisi suunnata kannustavaa ravintovalistusta ja tarjota täysipainoisia aterioita ja välipaloja. (Peltosaari ym. 2002, 246–248.) Syömiseen liittyvät kokeilut, kouluaterian laiminlyönti tai irtiotto perheen ruokailuista, ovat yleensä kuitenkin tilapäisiä ja osa normaalia itsenäistymiskehitystä. On tärkeää tunnistaa ne nuoret, jotka reagoivat vaikeuksiin syömisellä ja tarttua herkästi syömättömyyteen tai ruokailussa tapahtuviin muutoksiin. (Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016, 92.)

Ruokakulttuuri elää ja muuntuu osana yhteiskunnallista muutosta ja tämä heijastuu myös lasten ja perheiden ruokailuun. Elinympäristö, teknologian kehitys, taloudellinen tilanne ja uudet elintarvikkeet vaikuttavat ruoan valintaan. Lisäksi lapsille suunnatun mainonnan ja median määrä ja sisältö sekä tuotteiden helppo saatavuus muovaavat ruokatottumuksia. (Opetushallitus 2007, 1-2.) Näistä

johtuen perinteinen ruokakulttuuri on pirstoutunut ja nykyään on monenlaisia tapoja syödä. (Parkinen & Serti 2006, 10.) Yhteiskunnalliset muutokset ja kansainvälistyminen tulevat vaikuttamaan tulevaisuudessa entistä enemmän kouluruokailuun. Nuorten tottumuksissa on ollut jo jonkin aikaa näkyvissä ulkomaiset vaikutteet ja eksoottiset elintarvikkeet ja ruokalajit, kun vaihto-oppilasvuodet ja nuorten lisääntynyt matkailu sekä maahanmuuttajien määrän kasvu tuovat vaikutteita ja erilaisia näkemyksiä ruokailuun. Monikulttuurisuus kasvaa jatkuvasti ja siitä muodostuu pikkuhiljaa luonteva osa suomalaisuutta. (Lintukangas ym. 2007, 150).

Esimerkkinä muuttuvasta ruokakulttuurista ovat välipalat, joista on tullut ruokakulttuurimme uusi trendi. Välipaloissa on yhä enemmän valinnanvaraa, ja niitä mainostetaan joka puolella lehdissä ja julkisilla paikoilla ja ne ovat etenkin lasten ja nuorten suosiossa. Yritykset ovat luoneet jokaista hetkeä ja vuorokaudenaikaa varten oman välipalan, joita he mainostavat terveellisinä. Todellisuudessa sanat kevyt, luonnontuote tai vähärasvainen voivat olla harhaanjohtavia. Nuoret juovat myös mielellään suuria määriä sokeroituja mehuja ja virvoitusjuomia, joista he saavat reilusti lisäkaloreita ruokavalioonsa, sen sijaan että joisivat esimerkiksi maitoa tai vettä. Nestemäisinä kalorit saattavat jäädä helposti huomioimatta, toisin kuin kiinteän ruoan muodossa olevat kalorit. Nuoret ovat myös alttiimpia virvoitusjuoma- ja makeisautomaattien houkutuksille, sillä niitä ei ole enää pelkästään ostoskeskuksissa, vaan myös esimerkiksi kouluissa ja sairaaloissa. (Heller 2006, 16–17.)

Ruoka-annosten koko on moninkertaistunut sitten 1950-luvun. Tutkimusten perusteella on todettu, että jos ihmiselle antaa suuremman annoksen, hän myös syö enemmän ja unohtaa kuunnella kehoaan. Annoksista on tullut kodeissa ja ravintoloissa yhä suurempia. Lisäksi ovela markkinointi saa meidät ostamaan isompia eriä epäterveellisiä tuotteita kerrallaan, kuten minikokoisia suklaapatukoita isoissa pusseissa. Näin sanotaan, että samalla rahalla saa enemmän ja ihmiset ajattelevat, että rahaa säästyy. (Heller 2006, 16–17.)

## **2.4 Terveysvalinnat**

Terveysvalinnalla tarkoitetaan yksilön päätöstä, joka liittyy arkielämään ja terveyteen, sekä johtaa mahdollisesti jonkin terveystavan kokeilemiseen tai omaksumiseen. Terveysvalinta on myös osa arvojen, tietojen, asenteiden ja toiminnan kokonaisuutta. Kun nuoret tekevät elämäänsä koskevia valintoja, he tekevät samalla terveyttään koskevia päätöksiä. Yksilöiden, yhteisöjen ja perheiden valinnat ovat keskeisiä terveyden kannalta. Ihminen luo valinnoillaan viime kädessä omaa elämäänsä. Tietoa, mahdollisuuksia ja haasteita tarjotaan, mutta ratkaisut jokainen tekee itse. Lasten

ja nuorten valmiudet valintojen tekemiseen ovat rajoitetummat ja edellyttävät aikuisen antamaa ohjausta ja tukea. Nuoruudessa tehdyt terveysvalinnat heijastuvat suoraan aikuisuuteen. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002, 247–248.)

Merkittäviä terveysvalintoihin vaikuttajia ovat ympäristötekijät ja nykyajan kulttuuri-ilmentymät, kuten televisio, Internet ja sen tarjoamat palvelut sekä kännykkäkulttuuri. Näiden tiedotuskanavien kautta ihmiset saavat päivittäin uutta ja erilaista tietoa, joka vaikuttaa heidän terveysvalintoihinsa. (Pietilä ym. 2002, 276.) Vuonna 2011 Australiassa tehdyssä tutkimuksessa selvitettiin, miten elintarvikkeiden markkinointi vaikutti 12–17-vuotiaiden ruokavalintoihin. Tuloksista ilmeni, että mitä enemmän nuori katsoi televisiota, sitä enemmän hän söi pikaruokaa ja epäterveellisiä välipaloja. Mediakasvatusta olisi hyvä sisällyttää ravitsemuskasvatukseen ja median välittämiä mielikuvia ja väitteitä liittyen terveyteen ja ravitsemukseen tulisi tarkastella kriittisesti. (Scully, Wakefield, Niven, Chapman, Crawford, Pratt, Baur, Flood, Morley & NaSSDA Study Team 2011.) Nykyisin kehittyneen teknologian aikakautena aterioista on tullut yhä runsaampia, käsitellympiä ja vaihtoehdot ovat lisääntyneet. Lisäksi ruoat ovat myös houkuttelevampia ja halvempia. Ihmisten elämäntyylistä on tullut kiireistä ja on totuttu pikaruokaan, joka on ravintoarvoltaan köyhää ja sisältää paljon sokereita ja rasvoja. (Heller 2006, 5.)

Terveystieto oppiaineena antaa oppilaille erinomaisen mahdollisuuden oman vastuun kasvattamiseen ravintovalintojen edessä. Kavereiden ja vanhempien esimerkillä ja tuella sekä koulussa annettavalla opetuksella on merkitystä nuoren terveysvalintoihin. (Peippo 2006, 9.) Loppujen lopuksi koululainen kuitenkin tekee itse päätöksen siitä, syökö hän aterian koulussa ja mitä hän lautaselleen valitsee. (Lintukangas ym. 2007, 92.) Vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen mukaan nuorilla on hyvät tiedot terveellisestä ravitsemuksesta. Nuoret tiedostavat, että kouluruoka on terveellistä ja monipuolista verrattuna hampurilaisravintoloiden ruokaan. Eniten nuorten terveysvalintoja ohjaavat kaverit. Valintoihin vaikuttavat myös omien mieltymysten lisäksi ruoan hinta ja oma rahatilanne. Tutkimuksen mukaan koulut voisivat lisätä kouluruoan suosiota ottamalla nuoret mukaan ruokalistan suunnitteluun. (Airaksinen & Hartikainen 2009, 2.)



### 3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoituksena on kartoittaa koulun oppilaiden kouluruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteenamme on selvittää tekijöitä, joilla kouluruokailuaktiivisuutta ja kouluruoan syömistä voitaisiin lisätä.

Olemme laatineet tietoperustan sekä tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteiden perusteella seuraavat tutkimusongelmat:

1. Miten koululaiset syövät koulupäivän aikana?
2. Mitkä tekijät vaikuttavat koululaisten syömisaktiivisuuteen kouluruokailussa?
3. Miten kouluruokailua voidaan kehittää syömisaktiivisuuden ja terveellisten ruokailutottumusten lisäämiseksi?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimusmetodologia

Tutkimuksemme on luonteeltaan kvantitatiivinen, joka sisältää myös kvalitatiivisen osuuden. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä ja se edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Aineiston keruussa käytetään usein tutkimuslomakkeita valmiine vastausvaihtoehtoineen ja asioita kuvataan numeeristen suureiden avulla ja tuloksia voidaan havainnoida taulukoin tai kuvioin. Aineistosta saatuja tuloksia pyritään yleistämään laajempaan joukkoon tilastollisen päättelyn keinoin. Kvantitatiivinen menetelmä sopii hyvin tutkimuksemme lähestymistavaksi, koska halusimme tutkimuksestamme yleistettävää tietoa ja laaja tutkimusjoukkomme mahdollistaa sen. Saadun numeerisen aineiston esitämme prosenttilukuina, jotka olemme pyöristäneet yleisen pyöristyssäännön mukaisesti kokonaisiin prosenttilukuihin tulosten lukemisen helpottamiseksi. (Heikkilä 2014, 15).

Tutkimuksemme on empiirinen poikkileikkaustutkimus, koska se on lyhyellä ajanjaksolla suoritettu kertaluontoinen yhden ajankohdan kattava tutkimus, jonka perusteella analysoimme tuloksia. Emme ole tutkimuksessa ensisijaisesti kiinnostuneita tietyllä ajanjaksolla tapahtuvasta ruokailuaktiivisuudesta, vaan tilanteesta ja ilmiöstä yleensä. Tutkimuksemme on kuvaileva eli deskriptiivinen tutkimus, joka on empiirisen tutkimuksen perusmuoto. Kuvailevan tutkimuksen tarkoituksena on esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista. Se dokumentoi ilmiöstä keskeisiä, kiinnostavia piirteitä. Tutkimuksemme avulla pyrimme kuvaamaan koululaisten kouluruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä (Hirsjärvi ym. 2014, 138–139; Heikkilä 2014, 12).

### 4.2 Tutkimusjoukko ja tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen perusjoukon (N=735) muodostivat erään oululaisen koulun oppilaat kolmannesta luokasta yhdeksänteen luokkaan. Tutkimusaineiston keruu toteutettiin alkuvuodesta 2015. Saimme käyttöömmme valmiin aineiston, jonka suunnitteluun ja keräämiseen emme itse osallistuneet, vaan suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi koulun henkilökunta. Aineistonkeruu toteutettiin käyttäen sähköistä ZEF-kyselylomaketta. Kyselyyn vastaaminen mahdollistettiin kaikille koululaisille kolmannesta yhdeksänteen luokkaan eli tutkimus toteutettiin kokonaistutkimuksena eikä siinä käytetty

otantamenetelmää. Oppilaat vastasivat kyselyyn luokkatiloissaan tablettitietokoneilla. Kyselyn toteuttamiseen oli laadittu aikataulu jokaiselle luokalle erikseen ja aineistonkeruu toteutettiin kolmen peräkkäisen päivän aikana. Kyselyyn vastasi yhteensä 559 koululaista, joista 68 % oli yläkoululaisia ja 32 % alakoululaisia. Vastausprosentti oli 76 %. Poikien osuus vastaajista (52 %) oli hieman suurempi kuin tyttöjen (48 %).

Tutkimus toteutettiin käyttäen ZEF-kyselyä. ZEF-kysely on sähköisten kyselyjen tekoon tarkoitettu graafisuuteen perustuva sovellus, jossa mahdollistuu kaksiulotteinen kysyminen. (Ronkainen & Karjalainen 2008, 8.) Erilaiset verkkokyselytutkimukset ovat yleistyneet tiedonkeruun ja tutkimuksen toteutuksen apuvälineinä. ZEF tarjoaa Internetissä käytettävän sovelluksen, jolla käyttäjä voi luoda erilaisia kyselyitä. ZEF-kyselyissä kysymykset ovat piilotettuina erillisiin kansioihin, joista ne saadaan esiin avaamalla kansion kuvakkeen. Kun vastaaja valitsee vastauksen, ohjelma siirtyy automaattisesti seuraavaan kysymykseen, jolloin edellinen vastaus katoaa näkyvistä. Tällä tavalla ZEF piilottaa yksittäisiä kysymyksiä ja vastauksia ja vastaajan mahdollisuudet verrata vastauksiaan toisiinsa heikkenee. Edeltäviin kysymyksiin pääsee kuitenkin palaamaan erikseen klikkaamalla. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 107, 112–114.)

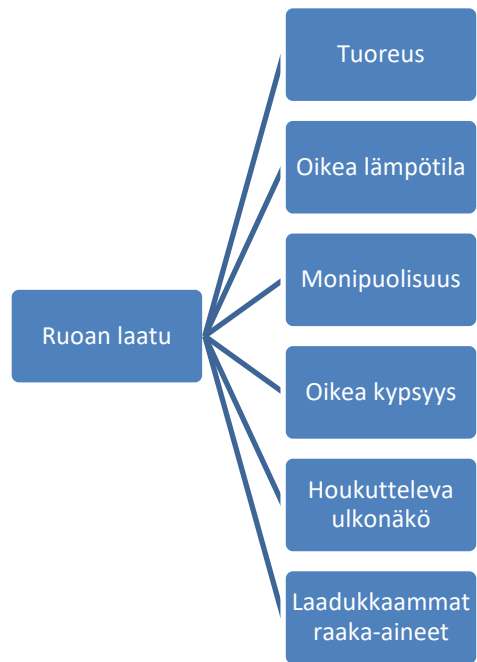
Verkkokyselyiden etuna on niiden edullisuus ja helppokäyttöisyys. Lisäksi aineiston analysointia helpottaa ja nopeuttaa se, ettei vastauksia tarvitse erikseen syöttää aineistoksi, vaan kyselylomake tallentaa vastaukset suoraan sähköiseen muotoon. Tällä tavalla vältetään myös inhimillisiltä aineiston syöttövirheiltä. Verkkokyselyllä toteutetun aineiston laadun määrittelee vastaajien rehellisyys vastauksissa, osallistumisaktiivisuus sekä vastausten täydellisyys. Aineiston edustavuuteen vaikuttaa suurelta osin se, miten aineisto on kerätty. Verkkokyselytutkimuksissa vastauskato on usein yleistä. Vastauskadolla tarkoitetaan kyselyyn vastanneiden puutteellista vastaamista tai kokonaan vastaamatta jättämistä. Verkkokyselyn suunnittelussa tulisi huomioida yleiset lomakesuunnittelun periaatteet, kuten kysymysten sisällöllisten päällekkäisyyksien välttäminen, sisällöllisten viittaus-suhteiden yksiselitteisyys ja kysymysten ryhmittely järkeviksi kokonaisuuksiksi. Myös visuaalisiin ominaisuuksiin täytyy kiinnittää huomiota. Hyvä kysymys sisältää tiettyjä ominaispiirteitä; se on tarpeellinen ja hyödyllinen sekä selkeä. Se ei ole liian pitkä tai monimutkainen, eikä johdatteleva ja se mahdollistaa tulosten saamisen halutulla tavalla. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 84–85, 90–91, 118; Heikkilä, 2014, 54–58, 66–67.)

### 4.3 Tutkimusaineiston analyysi

Tutkimus koostui 15 strukturoidusta kysymyksestä sekä yhdestä avoimesta kysymyksestä (liite 2). Strukturoiduissa eli suljetuissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista valitaan sopiva tai sopivat vaihtoehdot. Strukturoidut kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun mahdolliset, selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja kun niitä on rajoitetusti. (Heikkilä 2014, 49.) Avoimet kysymykset ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun vastausvaihtoehtoja ei tarkkaan tunneta. Ne antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa, mitä hänellä on todella mielessään. (Heikkilä 2014, 47; Hirsjärvi ym. 2014, 201.) Tutkimuksessa kysyttiin koululaisten ruokailutottumuksista sekä koulussa että kotona. Lisäksi kysyttiin koululaisten toiveista kouluruoan suhteen. Avoimessa kysymyksessä koululaiset saivat antaa kehittämis ehdotuksia kouluruokaan liittyen.

Tutkimuksen ydinasia on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko. Analyysivaiheessa tutkijalle selviää, minkälaisia vastauksia hän saa tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2014, 221.) Päädyimme aineiston suuren koon vuoksi tekemään analysoinnin ZEF-sovelluksella. Sovelluksella oli mahdollista saada valmiita prosenttilukuja ja taulukoita tuloksista sekä tehdä ristiintaulukointeja. Aloitimme analysoinnin tarkistamalla aineiston. Jätimme aineiston analysoinnin ulkopuolelle kaksi virheellisesti tutkimusjoukoksi syötettyä luokkaa, jotka eivät sisältäneet yhtään vastausta. ZEF-sovellus mahdollisti vastausten erittelyn ryhmittäin. Analysoimme tuloksia useiden eri ehtojen vallitessa. Kävimme kaikki kysymykset läpi vertaillen vastauksia muun muassa luokka-asteiden, sukupuolen sekä ylä- ja alakoululaisten suhteen. Esittelemme olennaisimmat tulokset ja poikkeavuudet tutkimustulokset-kappaleessa.

Analysoimme aineiston avoimen kysymyksen aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä tutkijan tavoitteena on löytää tutkimusaineistosta jonkinlainen toiminnan logiikka. (Vilka 2005, 139–140.) Valitsimme analysoinnissa analyysiyksiköksi asiasanan. Aloitimme analysoinnin lukemalla tulostetut palautteet useaan kertaan läpi. Vastauksiin perehtymällä saimme käsitystä siitä, miten voisimme ryhmitellä vastaukset järkevästi eri teemoihin asiasanan mukaisesti analysoinnin helpottamiseksi. Jatkoimme analyysia ryhmittelyllä ja siirsimme haastateltavien vastaukset asiasanojen alle (kuvi 1). Useissa vastauksissa oli monen eri teeman alle sisältyviä asioita, joten yhdestä vastauksesta saattoi tulla neljän eri asiasanan alle mielipide. Nostimme vapaapalautteista esille työhön ne asiat, jotka esiintyivät yli kymmenessä vastauksessa ja olivat siitä syystä merkittäviä aineiston kokoon ja vastausten määrään nähden.

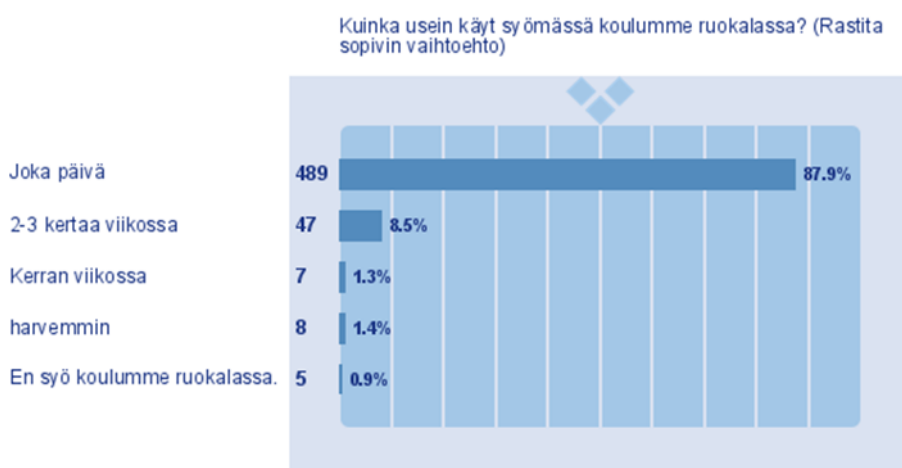


KUVIO 1. Esimerkki analysoinnin ryhmittelystä

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

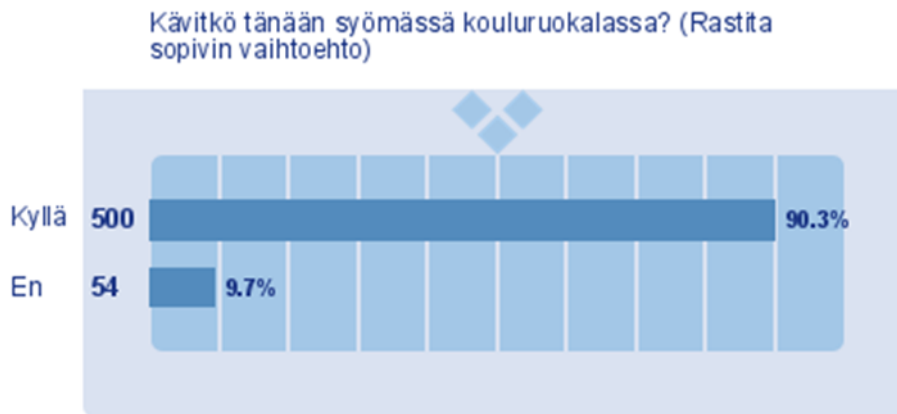
### 5.1 Koululaisten ruokailutottumukset

Koululaisista käy päivittäin syömässä 88 %, 2-3 kertaa viikossa 9 %, kerran viikossa tai harvemmin käy 3 %. Koululaisista 1 % ilmoittaa, ettei käy syömässä koulun ruokalassa (kuvio 2). Päivittäin ruokailevien osuus harvenee ylemmille luokille mentäessä ja alakoululaiset ruokailevat yleisemmin koulussa. Luokka-asteilla 3-5 joka päivä syömässä käyvien osuus on 97–98 % ja kuudennella luokka-asteella luku tippuu 91 prosenttiin. Seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisista päivittäin syömässä käyviä on n. 88 %. Kahdeksaluokkalaisista päivittäin söi vain 77 % oppilaista. Yläkoululaisista 84 % käy syömässä joka päivä ja alakoululaisista 96 %.



KUVIO 2. Koululaisten ruokailuaktiivisuus kouluruokalassa

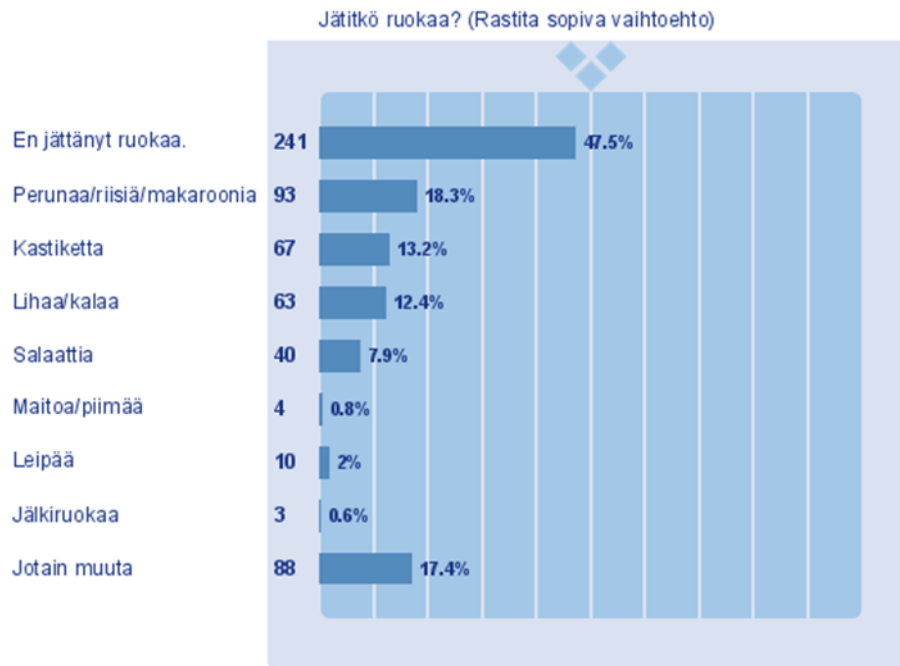
Kyselypäivänä 90 % kaikista koululaisista kävi syömässä kouluruokailussa (kuvio 3). Poikien ja tyttöjen välillä ei ollut suurta eroa syömisaktiivisuudessa. Yläkoululaisista 88 % ja alakoululaisista 96 % kävi syömässä testipäivänä.



KUVIO 3. Koululaisten syömisaktiivisuus testipäivänä

Kouluruokailussa syöneistä koululaisista 29 % söi koko lautasellisen, 30 % puoli lautasellista, 21 % alle puoli lautasellista ja 13 % söi vain leipää. Yleisimmin koko lautasellisen söivät kolmasluokkalaiset (57 %) ja harvimminkin seitsemäsluokkalaiset, joista vain 17 % söi koko lautasellisen. Tytöt söivät harvemmin koko lautasellisen kuin pojat, mutta söivät selvästi useammin pelkästään leipää. Viides ja kahdeksasluokkalaisista yli 20 % söi pelkkää leipää.

Noin puolet koululaisista ei jättänyt ruokaa (kuvio 4). Kolmasluokkalaisista suurin osa 86 % ei jättänyt ruokaa, muista luokka-asteista noin puolet jätti ruokaa syömättä. Eniten ruokaa jättivät kuudesluokkalaiset, joista vain 28 % ei jättänyt ruokaa. Tytöistä 37 % ja pojista 58 % ei jättänyt ruokaa, joten pojat söivät huomattavasti useammin koko ruoka-annoksen. Perunaa, riisiä tai makaronia jätti syömättä 18 % vastaajista, kastiketta, lihaa tai kalaa jätti syömättä 26 % ja salaattia jätti syömättä 8 % koululaisista. Jotain muuta ruokaa jätti syömättä 17 %. Maitoa ja leipää jätettiin todella vähän. Neljäs- ja kuudesluokkalaisista noin 35 % vastasivat jättäneensä jotain muuta ruokaa, joten jää epäselväksi, mitä ruokaa näissä tilanteissa on jätetty.



KUVIO 4. Ruoan syömättä jättäminen kouluateriaalla

Koululaisista 66 % ei syönyt kyselypäivän aikana koulussa muuta kuin kouluruokalan tarjoamaa ruokaa. Sokeripitoisia välipaloja söi 14 % koululaisista, hedelmää 7 % ja virvoitus- tai energiajuomia 5 %. Vähiten välipalaa söivät kuudesluokkalaiset, joista 88 % ei syönyt kouluruoan lisäksi muuta. Eniten välipalaa söivät viidesluokkalaiset, joista noin puolet söi pelkästään kouluruoan.

Koululaiset hankkivat yleisimmin muut syömiset kaupasta tai kioskilta. Yläkoululaiset hankkivat huomattavasti yleisemmin syömiset kaupasta tai kioskilta verrattuna alakoululaisiin, ja vastaavasti alakoululaiset tuovat syömisiä yläkoululaisia yleisemmin kotoa. Noin puolet koululaisista kertoo, että ei ole syönyt tänään koulussa muuta kuin lounaan. Luokka-asteista kahdeksasluokkalaiset ovat syöneet eniten jotain kouluruoan lisäksi.

Terveellisen aamupalan ilmoitti syövänsä päivittäin 75 % koululaisista, 18 % syö 2-3 kertaa viikossa ja 10 % koululaisista syö sitä harvemmin tai ei ollenkaan. Parhaiten ja muista luokka-asteista poiketen, terveellisen aamupalan syövät luokka-asteista viidesluokkalaiset, joista kaikki syövät aamupalan joko 2-3 kertaa viikossa tai useammin.

Lämpimän aterian syö koulun jälkeen joka päivä 85 % koululaisista, 1-3 kertaa viikossa syö 11 % ja harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan syö 6 %. Yläkoululaiset syövät lämpimän ruuan



koulun jälkeen yleisemmin kuin mitä alakoululaiset. Useimmiten koulun jälkeen lämpimän ruuan syövät viidesluokkalaiset, joista kaikki syövät sen 2-3 kertaa viikossa tai useammin. Tulosten mukaan ne koululaiset, jotka eivät syö kouluruokailussa, syövät myös muita harvemmin aamupalan ja toisen lämpimän ruoan kotona.

## **5.2 Koululaisten syömisaktiivisuuteen vaikuttavat tekijät**

Koululaisista 32 % vastasi, että kouluruoka maistui tänään melko hyvältä tai hyvältä, 29 % oli sitä mieltä, että ruoka maistui keskinkertaiselta ja 30 % oli sitä mieltä, että ruoka maistui melko huonolta tai huonolta. Alakoululaisten ja yläkoululaisten välillä oli selkeä ero ruoan maistuvuudessa, alakoululaisista 24 % oli sitä mieltä, että ruoka maistui hyvältä, kun yläkoululaisista vain 10 % oli tätä mieltä. Yleisimmin sitä mieltä, että ruoka maistui huonolta tai melko huonolta olivat 5-8 -luokkalaiset.

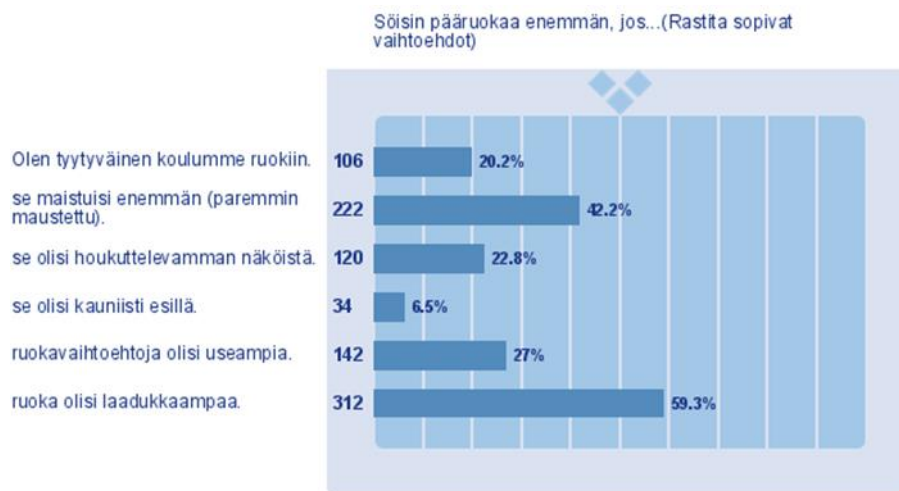
Ruokala on koululaisista 26 %:n mielestä viihtyisä, 40 % ei ole kiinnittänyt asiaan huomiota ja 34 %:n mielestä ruokala ei ole viihtyisä. Alakoululaisista 38 % kokivat ruokalan viihtyisäksi, kun yläkoululaisista vastaava luku oli vain 21 %. Erityisesti 6-9 -luokkalaiset eivät kokeneet ruokalaan viihtyisäksi.

Suurin syy syömättömyyteen oli, ettei ruoasta pidetty. Toiseksi yleisin syy oli se, että ei ollut nälkä. Muita syitä syömättömyyteen oli, että jono oli liian pitkä tai koululaisilla ei ollut aikaa syödä. Neljäsluokkalaisista 8 % ja viidesluokkalaisista 13 % oli sitä mieltä, että syömättömyyteen vaikutti se, etteivät kaverit syöneet. Kolmanneksi yleisimmäksi syyksi yläkouluikäisillä nousi jonon pituus ja alakouluikäisillä ruokalan meteli.

Koululaiset, jotka jättivät ruokaa, vastasivat suurimmaksi syyksi sen, että ruoka ei maistunut. Toiseksi ja kolmanneksi yleisimmät syyt olivat, että ruoka ei ollut riittävän lämmintä ja maha oli täynnä. Alakoululaisilla toiseksi suurimmaksi syyksi nousi se, että otettiin liian iso annos ruokaa ja yläkoululaisilla ruoan lämpötilan riittämättömyys.

Koululaisista vain 20 % on tyytyväisiä kouluruokaan (kuvio 5). Tyytyväisimpiä ruokaan ovat kolmasluokkalaiset, joista noin puolet ilmoittaa olevansa siihen tyytyväisiä ja vastaavasti vähiten tyytyväisiä ovat kuudesluokkalaiset, joista vain 9 % on siihen tyytyväisiä. Suurin toive ruoan suhteen

oli, että ruoka olisi laadukkaampaa. Seuraavaksi tärkein toive oli, että ruoka olisi paremmin maustettua ja että se olisi houkuttelevamman näköistä.



KUVIO 5. Vastaajien toiveita pääruoan suhteen

Koululaisista 28 % oli tyytyväisiä ruokalan salaatteihin. Alakoululaisista noin puolet ilmoittivat olevansa tyytyväisiä salaatteihin, yläkoululaisista vain 20 %. Koululaiset söisivät salaattia enemmän, jos salaattivaihtoehtoja olisi useampia tarjolla, se olisi valmistettu laadukkaista raaka-aineista ja se olisi hyvännäköistä.

### 5.3 Koululaisten toiveita kouluruokailun kehittämiseksi

Koululaiset nostivat vapaa-palautteissa useimmiten esille toiveen, että ruoka olisi parempaa. Toiseksi yleisin toive oli, että ruoka olisi laadukkaampaa. Koululaiset toivoivat kouluruoan laadulta, että raaka-aineet olisivat tuoreita ja laadukkaampia sekä monipuolisempia, ruoka olisi kypsennetty oikein ja ruoka olisi houkuttelevamman näköistä. Merkittävässä osassa vastauksista mainittiin myös ruoan oikea lämpötila, lähinnä että ruoka olisi tarpeeksi lämmintä.

*"Söisin varmasti paljon enemmän jos se maistuisi paremmalta ja se olisi tehty laadukkaimmista raaka-aineista. Ruokala voisi olla myös viihtyisämpi."*

*"Parempaa lihaa ja ruokaa. Ei mustia perunoita. Ei olisi ylikypsiä makaroneja leimautunut yhteen pelkäksi mössöksi."*

*"Ruoat olisivat lämpimiä ja täyttäviä, koulussa ei jaksa olla kun ei ole saanut lämmintä ateriala."*

Kolmanneksi yleisimmäksi vastausteemaksi nousi ruoan maustaminen ja maku. Koululaiset toivoivat pääasiassa, että ruokia maustettaisiin enemmän, ja että olisi mahdollisuus itse maustamiseen.

*"Jos ruokaa ei saa maustaa tarpeeksi allergiasyiden takia pitäisi erilaisia mausteita kuitenkin olla saatavilla."*

Merkittäväksi asiaksi koululaisten vastauksissa nousi myös ruokalajitoiveet ja toiveruoat ja se, että heiltä kysyttäisiin enemmän mitä koululaiset haluavat ja mistä he pitävät.

*"Lempiruokapäiviä saisi olla. Ja äänestettäisiin muutamien vaihtoehtojen väliltä vaikka top3 ruuat 😊"*

*"Ruokia, joita ei syödä jätettäisiin pois. Kuluisi vähemmän haaskaa ja lapset tykkäisi."*

Koululaiset toivoivat myös, että salaattit olisivat parempia. He toivoivat salaatteihin monipuolisuutta ja vaihtelevuutta, houkuttelevampaa ulkonäköä sekä tuoreempia aineksia. Koululaiset ehdottivat myös useassa vastauksessa, että ruokailuun otettaisiin käyttöön erillinen salaattibuffet, josta oppilaat saisivat itse kasata oman salaattiannoksensa.

*"Salaatti voisi olla maukkaampaa ja monipuolisempaa, laadukkaammat ainekset."*

Koululaiset toivoivat enemmän vaihtoehtoja tarjolle kouluruokailuun niin ruoan, juomien kuin leipienkin osalta. Erityisesti leipien osalta toivottiin tarjolle pehmeää leipää.

*"Toivoisin, että aina olisi tarjolla myös pehmeää leipää näkkileivän lisäksi."*

Vastauksissa nousi esille myös ruokalan viihtyisyyttä ja hygieniää koskevat asiat. Koululaiset toivoivat, että astiat ja lattiat olisivat puhtaampia ja että ruokala olisi siistimpi. Viihtyisyyteen liittyviä toiveita oli, että ruokalassa olisi lämpimämpää, penkit olisivat mukavammat ja sisustukseen panostettaisiin enemmän.

*"Ruokala remonttiin, koska se ei ole yhtään viihtyisä ja melkein aina lattiat on likaiset ja ei oo kiva syödä liassa."*

*"Puhtautta voisi parantaa. Sotkuisuus ja epäpuhtaudet vievät ruokahalua (mutta se on suurimmaksi osaksi sotkut ovat oppilaiden aiheuttamia."*

*"Enemmän taidetta ja piristäviä värejä, pöytäliinoja ja – koristeita, jotain rauhallista musiikkia soimaan."*

## 6 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

### 6.1 Koululaisten ruokailutottumukset

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa koulun oppilaiden kouluruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä ja tavoitteenamme oli selvittää tekijöitä, joilla kouluruokailuaktiivisuutta ja kouluruoan syömistä voitaisiin lisätä. Olemme nostaneet tutkimustulostemme vertailuksi otteita aiemmin tehdyistä tutkimuksista. Tutkimuksemme ja esille nostamamme Kouluterveyskyselyn 2015 tulokset eivät ole kaikilta osin täysin vertailukelpoisia, sillä kouluterveyskyselyn tutkimusjoukkoon sisältyy vain yläkoulun 8.- ja 9.-luokkalaiset.

Tutkimuksemme mukaan koululaiset osallistuvat kouluruokailuun aktiivisesti. Tutkimuksemme perusteella 88 % koululaisista osallistuu kouluruokailuun päivittäin ja kyselypäivänä osallistumisprosentti oli 90. THL:n tekemän kouluterveyskyselyn mukaan viime vuosina koululaisten osallistuminen kouluruokailuun ei ole ollut näin aktiivista. Vuonna 2015 vain 67 % kävi syömässä päivittäin kouluruokailussa. Prosenttiosuus on pysynyt samana viimeisten viiden vuoden aikana. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2015, viitattu 9.9.2016.)

Koululaisista vain noin kolmasosa syö koko lautasellisen ruokaa. Tutkimuksemme tulokset viittaavat siihen, että vaikka koululaiset osallistuvat aktiivisesti kouluruokailuun, he eivät syö kaikkea otamaansa ruokaa ja syövät kouluateriaalla esimerkiksi pelkästään leipää. Kuten aiemmin kirjoitimme, kouluaterian tulisi kattaa noin kolmasosa päivän energiantarpeesta. Jos koululaiset eivät syö kouluaterian kaikkia osia tai jättävät ruokaa syömättä, ei heidän energiantarpeensa kouluaterian osalta täyty. Hoppu ym. (2008) tekemän tutkimuksen mukaan koululounaasta saatu energiamäärä täytti vain noin 20 % päivittäisestä energiantarpeesta. Kouluruokailun jäädessä puutteelliseksi, nuoret voivat yrittää korvata sitä syömällä välipaloja. Vuonna 2008 kootun kouluterveyskyselyn vuosilta 1998–2007 mukaan hieman aikaisempaa harvemmin nuoret söivät epäterveellisiä välipaloja koulussa. (Luopa, Pietikäinen & Jokela 2008, 61.)

Tutkimuksemme osoittaa, että noin 30 % koululaisista syö koulupäivän aikana jotain muuta kouluruoan lisäksi. Yläkoululaiset hankkivat suurimmaksi osaksi muun syömisen kaupasta tai kioskilta ja alakoululaiset tuovat kotoa. Opetuslaitos ja Kansanterveyslaitos suosittelivat vuonna 2007, että kouluissa ja oppilaitoksissa ei tulisi olla myytävänä makeisia, virvoitusjuomia tai sokeroituja mehuja.

(Hoppu ym. 2008, 2.) Vielä kuitenkin vuonna 2009 kaikkiaan 46 % ylempien vuosikurssien kouluista myy säännöllisesti makeita tuotteita ja yli neljännes makeita ja virvoitusjuomia koululaisille. Makean myynti oli kuitenkin vähentynyt vuoden 2007 jälkeen. (Seppänen, Kankaanpää, Manninen, Puska & Lahti 2009, 18–19.) Mielestämme kouluissa tulisi kiinnittää huomiota siihen, ettei koululaisille olisi tarjolla epäterveellisiä vaihtoehtoja välipaloiksi, esimerkiksi karkki- tai virvoitusjuoma-automaattien kautta eikä mahdollisuutta poistua koulun alueelta kauppaan tai kioskille koulupäivän aikana.

Tutkimuksemme mukaan suurin osa koululaisista syö aamupalan ja toisen lämpimän aterian kotona. Verratessamme tutkimuksen tuloksia aikaisempiin tutkimuksiin, aamupalan ja toisen lämpimän aterian syömisessä on havaittavissa eroavaisuutta. Tutkimuksemme mukaan 75 % syö päivittäin aamupalan kotona. Kouluterveyskyselyssä vuodelta 2015 vain 59 % ilmoitti syövänsä aamupalaa joka aamu kouluviikon aikana. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2015, viitattu 9.9.2016.) Tutkimuksemme mukaan toisen lämpimän ruoan koululaiset syövät vielä hieman useamminkin, sillä 85 % koululaisista ilmoitti syövänsä toisen lämpimän ruoan kotona päivittäin. Harmittavasti jopa 6 % koululaisista ei syö koskaan toista lämmintä ateriaa kotona. Kouluterveyskyselyssä vuodelta 2015 10 % kertoo, että kotona ei laiteta varsinaista ateriaa, vaan jokainen ottaa itselleen syötävää. Tutkimukssamme ne koululaiset, jotka eivät syöneet kouluruokailussa, söivät myös muita harvemmin aamupalan ja toisen lämpimän ruoan kotona. Tilles-Tirkkonen ym. (2011) kirjoittaakin, että lapset, jotka syövät tasapainoisen aterian koulussa, omaavat terveellisemmät ruokailutottumukset myös koulun ulkopuolella.

## **6.2 Koululaisten syömisaktiivisuuteen vaikuttavat tekijät**

Tutkimustulostemme mukaan vain harva koululainen on tyytyväinen kouluruokaan ja pitää tätä hyvän makuisena. Koululaisista 32 % piti kouluruokaa hyvän tai melko hyvän makuisena. Hyvin samankaltaisia tutkimustuloksia on myös Terveys- ja hyvinvoinninlaitoksen tekemässä seurantaraportissa, jonka mukaan vähän yli kolmasosa piti kouluruoan makua ja laatua hyvänä. (Vikstedt, Raulio, Puusniekka & Prättälä 2012, 4.) Vuonna 2015 tehdyn kouluterveyskyselyn mukaan vain 8 % yläkoululaisista piti koululounasta maultaan hyvänä. (Terveys- ja hyvinvoinninlaitos 2015, viitattu 9.9.2016.)

Suurin syy koululaisten syömättömyyteen oli se, ettei kouluruoasta pidetty. Toiseksi yleisimmäksi syyksi koululaiset ilmoittivat, etteivät he ole nälkäisiä. Kysyttäessä tyytyväisyyttä kouluruokaan, vain 20 % koululaisista ilmoitti olevansa siihen tyytyväisiä.

### 6.3 Koululaisten toiveita kouluruokailun kehittämiseksi

Suurin osa koululaisten esiin tuomista kehittämisehdotuksista liittyi aistinvaraisiin laatutekijöihin. Tutkimuksen perusteella ruoan laadun parantaminen on suurin toive kouluruokailun kehittämiseksi. Koululaiset kaipaavat tuoreempia ja monipuolisempia raaka-aineita niin lämpimiin ruokiin kuin salaatteihinkin, parempaa ruoan kypsennystä sekä houkuttelevamman näköistä ruokaa. Lisäksi koululaiset toivovat ruoan olevan tarpeeksi lämmintä ja hyvin maustettua tai mahdollisuuden maustaa ruokaa itse. Vuonna 2015 tehdyn opinnäytetyön tulosten mukaan kehittämistä kaipaavia osa-alueita olivat ruoan laatu, taso ja maku. (Mäkikari 2015, 2.) Parkkolan (2012, 2) tutkimuksen mukaan etenkin ruoan maku vaikuttaa nuorten ruokavalintoihin, joten makuun tulisi kiinnittää huomiota kouluruokailussa.

Koululaiset haluavat tulla kuulluksi ja toivovat, että heidän mielipiteitään kysyttäisiin ja otettaisiin huomioon kouluruokailua kehitettäessä. Koululaisilla oli jo valmiita kehitysehdotuksia ruokailun parantamiseksi, esimerkiksi salaatin ja kasvien syömistä haluttiin lisätä salaattibuffetin avulla, joka tarjoaisi koululaisille mahdollisuuden koota itse omat salaattiannoksensa omien mieltymysten mukaisesti.

Koululaiset nostivat myös hygieenisiiä laatutekijöitä esille. He toivovat puhtautta sekä ruokalämpöparistoon että ruokailuvälineisiin sekä viihtyisyyttä ruokailutilaan. Ravitsemuksellisiin laatutekijöihin koululaiset eivät juurikaan antaneet kehittämis ehdotuksia, joten he eivät ole kiinnittäneet tähän huomiota tai eivät näe siinä olevan kehitettävää.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Virheiden syntymistä pyritään välttämään, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää monia erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Tutkimuksen luotettavuus rakentuu reliabiliteetista eli toistettavuudesta ja validiteetista eli pätevyydestä. (Hirsjärvi ym. 2007, 226.)

Tutkimuksemme luotettavuutta tukee tarkasti suunniteltu ja organisoitu toteutustapa. Koululaiset vastasivat itsenäisesti kyselyyn tabletti-tietokoneella luokkatilassa oppitunnin aikana. Kysely toteutettiin lyhyellä jaksolla kolmen päivän aikana, joten olosuhteet pysyivät lähes samana kaikille vastaajille. Toisaalta kolmen päivän aikana toteutettu kysely on mahdollistanut vääristymiä vastauksissa, koska ruokailussa tarjottu ruoka on ollut eri jokaisena päivänä ja oppilaiden henkilökohtaiset mieltymykset ovat saattaneet vaikuttaa olennaisesti ruokailuaktiivisuuteen kyseisenä päivänä. Myös iso tutkimusjoukko ja hyvä vastaamisprosentti (76 %) lisäävät tulosten luotettavuutta.

Internetkyselynä toteutetun tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että vastauksia ei ole syötetty analysointiohjelmaan eikä vastaajien käsialoja ole tarvinnut tulkita, vaan tutkimus on toteutettu ja analysoitu samalla sovelluksella. Näin on välttytty inhimillisiltä virheiltä. Olemme pyrkineet työskentelemään huolellisesti tulosten analysointivaiheessa välttääksemme virheiden tekemistä ja koska emme olleet tutustuneet ZEF-sovellukseen ennen tätä tutkimusta, pyysimme asiantuntija-apua ja ohjausta tulosten analysoimiseen. Luotettavuutta lisää myös se, että analysoimme tulokset yhdessä, jolloin henkilökohtaiset mielipiteemme ja asenteemme eivät ole päässeet vaikuttamaan tutkimustuloksiin. Pyrimme kuvaamaan tutkimusprosessin mahdollisimman tarkasti, jotta tutkimus olisi toistettavissa uudelleen.

Internet-tutkimuksen onnistuminen riippuu paljon kyselyn teknisestä toteutuksesta. Internet-kyselyn etuina voidaan pitää vastausten saannin nopeutta, siinä voidaan välttää haastattelijan vaikutus. Huonoina puolina voidaan pitää puolestaan avointen kysymysten helppoa vastaamatta jättämistä ja sitä että mahdollisuus väärinymmärrykseen on suuri, koska vastaajilla ei ole mahdollisuutta tehdä tarkentavia kysymyksiä mahdollisiin epäselviin asioihin. (Heikkilä 2014, 17–18.) Suljettujen



kysymysten haittapuolina pidetään sitä, että vastaus voidaan antaa harkitsematta ja että jokin vastausvaihtoehdoista saattaa puuttua. Myös kysymysten vaihtoehdot ja niiden esittämisjärjestys voi olla johdatteleva. (Heikkilä 2014, 49.) Lisäksi strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehtojen tulisi olla toisensa poissulkevia ja kaikille vastaajille tulee löytyä sopiva vaihtoehto (Heikkilä 2014, 49).

Koska tutkimuksessamme vastausvaihtoehdot eivät olleet toisensa poissulkevia, se antoi mahdollisuuden vastata samaan kysymykseen kahteen kertaan. Esimerkiksi kysyttäessä, ”mitä muuta kuin ruokalan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt tänään koulussa”, 66 % kertoo, ettei ole syönyt muuta kuin kouluruokaa. Kuitenkin seuraavassa kysymyksessä ”mistä hankit muut syömiset”, vain 56 % kertoo, ettei ole syönyt koulussa muuta kuin lounaan. Jos tutkimuksessa ensimmäisen kysymykseen kielteisesti vastanneet olisivat voineet jättää seuraavan kysymykseen vastaamatta, tutkimustulokset olisivat luotettavampia eikä ristikkäisvastauksia olisi tullut. Havaitsimme tällaisia ristiriitaisuuksia tutkimuksessa muutamia.

Kyselylomake olisi hyvä testata ennen tutkimuksen suorittamista. Testaus olisi hyvä suorittaa 5-10 hengen kohdejoukolla, joiden avulla pyritään selvittämään mm. ohjeiden ja kysymysten selkeyttä, vastausvaihtoehtojen sisällöllistä toimivuutta sekä lomakkeeseen vastaamisen raskautta ja vastaamiseen kuluvaa aikaa. Myös turhien kysymysten karsiminen ja olennaisten kysymysten puuttuminen voidaan selvittää testauksen avulla. Testauksen jälkeen tehdään tarvittavat muutokset lomakkeeseen, ennen varsinaisen kyselytutkimuksen suorittamista. (Heikkilä 2014, 58.) Tutkimuksessamme ei ole tehty esitestausta, mikä olisi osaltaan myös lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

## **7.2 Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimuksen tekoon liittyy useita eettisiä kysymyksiä, jotka tutkijan on otettava huomioon. Tiedon hankintaan ja julkistamiseen liittyvät tutkimuseettiset periaatteet ovat yleisesti hyväksytyjä ja periaatteiden tunteminen sekä niiden mukaan toimiminen ovat jokaisen yksittäisen tutkijan vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi 2007, 23.)

Noudatimme tutkimusta tehdessä tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) laatimia ohjeita teellisen tutkimuksen eettisistä toimintatavoista. Olemme käsitelleet saamaamme tutkimusaineistoa rehellisesti ja puolueettomasti. Vastaukset ovat olleet vain tutkimuksen suunnittelijoiden ja analysoijien nähtävillä ja niitä on käsitelty koko tutkimuksen teon ajan luottamuksellisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Koulu, jossa tutkimus on toteutettu, on luovuttanut tutkimusaineiston käyttöömme, mutta ei ole osallistunut sen analysointiin tai vaikuttanut tutkimustuloksiin. Olemme raportoineet tulokset objektiivisesti ja vääristelemättä. Poiketen yleisistä hyvistä tutkimuskäytänteistä, haimme tutkimuslupaa työlle vasta työn loppuvaiheessa. Koska tutkimus oli suunniteltu ja aineisto kerätty, kun tulimme tutkimukseen tekijöiksi, ajattelimme tutkimuslupan haun siinä vaiheessa tarpeettomaksi. Allekirjoitimme tutkimuslupan ja yhteistyösopimuksen tutkimustulosten analysoinnin jälkeen.

### **7.3 Tutkimusprosessi ja työn merkitys**

Tutkimuksemme tarkoituksena oli kartoittaa koulun oppilaiden kouluruokailutottumuksia ja niihin vaikuttavia tekijöitä. Pyrimme löytämään tutkimuksesta niitä tekijöitä, joilla kouluruokailuaktiivisuutta ja kouluruuan syömistä voitaisiin lisätä. Mielestämme saavutimme tutkimuksemme tavoitteet ja saimme tutkimustulosten kautta tärkeää tietoa koululaisten ruokailutottumuksista koulupäivän ajalta ja myös rehellisiä mielipiteitä kouluruoan kehittämiseksi. Yhteistyökumppanimme toiveena oli saada tietoa siitä, miksi koululaiset syövät huonosti ja kuinka usein he käyvät syömässä kouluruokailussa. Näihin kysymyksiin saimme vastauksen tutkimustuloksistamme ja tulokset olivat kouluruokailuaktiivisuuden kohdalta odotettua positiivisemmat. Myös kehittämisideoita tuli koululaisilta paljon ja yhteistyökumppanimme voi hyödyntää tuloksia jatkossa kouluruokailun suunnittelussa ja kehittämisessä.

Kouluruokailu on aiheena tärkeä ja ajankohtainen. Koimme itse aiheen kiinnostavaksi, koska terveydenhoitajan rooli kouluikäisten ravitsemuskasvattajana on suuri. Siksi meidän on tärkeää tulevana terveydenhoitajina olla tietoisia ja ajan tasalla koululaisten ruokailutottumuksista, jotta tulevana hoitajina pystymme vaikuttamaan niihin kohdentamalla ravitsemusneuvonnan mahdollisimman täsmällisesti koululaisten tottumukset huomioiden. Uskomme, että voimme hyödyntää tutkimuksesta saatua tietoa tulevaisuudessa työskennellessämme terveydenhoitajina niin äitiys- ja lastenneuvolassa kuin koulu- ja opiskeluterveydenhuollossakin. Meidän, yhteistyökumppanimme ja terveydenhoitajien ammattikunnan lisäksi tutkimuksemme tuloksia voivat hyödyntää myös muiden oppilaitosten henkilökunta, opiskeluhuoltoryhmät sekä erityisesti kouluruokailujen suunnittelijat ja järjestäjät.

Myös kouluikäisten lasten vanhemmille ja huoltajille olisi hyödyllistä perehtyä työhömmе. Kouluruokailun kehittämisen ja jatkotutkimusten kannalta tutkimustuloksiamme voi hyödyntää myös Opetusministeriö ja opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen työntekijät.

Huomasimme tutkimusta tehdessämme, että alakoululaisista on tehty verrattain vähän kouluruokailututkimuksia. Mielenkiintoisena jatkotutkimushaasteena olisi tehdä tutkimus alakoululaisten kouluruokailusta ensimmäiseltä luokalta alkaen tai ottaa heidät osaksi Kouluterveyskyselyä. Tutkimuksemme mukaan koululaiset osallistuvat ruokailuun aktiivisesti, mutta jättävät ruokaa syömättä. Tämän vuoksi olisi myös kiinnostavaa saada tietoa siitä, millaisia kokonaisuuksia koululaiset ja opiskelijat kokoavat lautaselleen ja tarjottimelleen ja miten näin ollen heidän päivittäinen energiantarpeensa koululounaan osalta täyttyy ja miten hyvin suositusten mukainen lautasmalli toteutuu käytännössä lasten ja nuorten keskuudessa. Tutkimuksessamme koululaiset nostivat esille halunsa osallistua kouluruokailun suunnitteluun. Tämän vuoksi olisi mielenkiintoista ja tarpeellista tutkia sitä, vaikuttaisiko koululaisten osallistaminen kouluruoan syömiseen positiivisesti.

Tutkimuksemme mukaan kouluruokailun kehittämisen olisi syytä keskittyä pääasiassa ruoan laatuun ja makuun sekä lämpötilaan. Nämä seikat olivat selkeästi suurin syy koululaisten syömättömyyteen ja myös toiveissa ruokailun kehittämiseksi. Kouluruoan kehittäminen on haastavaa pienen budjetin ja valmistettavien ruokamäärien suuruuden vuoksi, mutta olennaista olisi ehkä ottaa koululaisten mielipiteet entistä enemmän huomioon ja pyrkiä jättämään sellaiset ruoat kokonaan pois, mistä tulee yleensä eniten hävikkiä ja ennemmin valmistamaan useammin koululaisten mieliruokia, kunhan ne ovat suositusten mukaisia ja terveellisiä. Mausteisiin voisi investoida pienen osan budjetista ja hankkia maustepurkkeja, joilla koululaiset saisivat itse maustaa ruokia oman maun mukaiseksi, näin koululaiset saisivat enemmän makua ruokiin, ilman että osalle ruoka olisi liian maustettua. Ruoan oikeaan lämpötilaan tulisi kiinnittää tarkemmin huomiota ja mitata lämpötilaa tiheästi, jotta varmistuttaisiin siitä, että ruoka pysyy toivotussa lämpötilassa.

Omat oppimistavoitteemme olivat perehtyä kattavasti kouluikäisen ravitsemukseen ja kouluruokailuun sekä terveystalintoihin ja niitä määrittäviin tekijöihin nykyaikana. Tavoitteenamme oli myös lähestyä työtä erityisesti terveydenhoitajan näkökulmasta ja pohtia läpi työn prosessoinnin, miten saamme aiheen pysymään terveydenhoitajan työssä tarvittavilla osaamisalueilla. Oppimistavoitteenamme halusimme myös saada kokemusta sekä kvantitatiivisesta että kvalitatiivisesta tutkimustulosten analysoinnista ja ZEF-ohjelman käytöstä ja oppia luomaan johtopäätöksiä tutkimustulos-

ten perusteella. Tavoitteenamme oli myös oppia hahmottamaan koululaisten ravitsemustottumuksia ja kouluruokailutapahtumaa laajempänä kokonaisuutena terveydenhoitajan näkökulmasta. Oppimistavoittemme täyttyivät tasaisesti prosessin edetessä ja työn loppuvaiheilla erityisesti terveydenhoitajan näkemys ja laajempien kokonaisuuksien hahmottaminen alkoi selkeytyä meille.

Työn tekeminen kahden hengen ryhmässä on ollut mielenkiintoista. Keskinäinen yhteistyömme on sujunut koko prosessin ajan joustavasti ja hyvin. Parityöskentely on mahdollistanut antoisaa ajatusten ja mielipiteiden vaihtoa. Olemme pystyneet hyödyntämään omia vahvuuksiamme työtä tehdessämme ja oppimaan toisiltamme paljon. Tutkimuksen haasteellisimmaksi vaiheeksi koimme tutkimustulosten ja johtopäätösten kirjoittamisen. Olemme molemmat kuitenkin kehittyneet kirjoittamisessa ja tutkimustulosten analysoinnissa sekä johtopäätösten luomisessa työtä prosessoidessa. Välillä olemme auttaneet toisiamme myös näkemään asioita eri näkökulmasta, mikä on tuonut uutta intoa työn tekemiseen ja helpottanut isompien kokonaisuuksien hahmottamista. Työ on edennyt tasaisesti ja rauhallisesti. Alustava aikataulumme työn valmistumisesta ei ole pitänyt, mutta olemme joutuneet joustamaan aikataulussa jonkin verran henkilökohtaisten esteiden vuoksi. Olemme kuitenkin tyytyväisiä lopulliseen työn valmistumisaikaan. Aikataulun viivästymisestä huolimatta, työmme prosessointia ja työstämistä on helpottanut samankaltaiset näkemykset asioista, samanlainen tyyli työskennellä, yhteiset tavoitteet sekä hyvä keskusteluyhteys. Lopuksi haluamme kiittää yhteistyökouluamme sekä ohjaavia opettajiamme. Lisäksi osa kiitoksesta kuuluu perheillemme, jotka ovat tukeneet meitä koko opinnäytetyöprosessimme ajan.

## LÄHTEET

Ahti, H. 2015. Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta. "Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö." Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Viitattu 6.10.2016, [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87271/Ahti\\_Heli.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87271/Ahti_Heli.pdf?sequence=1).

Airaksinen, E. & Hartikainen, N. 2009. Peltolan koulun kahdeksaluokkalaisten nuorten ruokatottumukset ja ruokailua ohjaavat tekijät. Tikkurila: Laurea.

Haglund, B., Huupponen, T., Ventola, A-L. & Hakala-Lahtinen, P. 2011. Ihmisen ravitsemus. Helsinki: WSOYpro Oy.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, H., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (toim.) 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi: Lähtötilanne ja lukuvuonna 2007–2008 toteutetun interventiotutkimuksen tulokset. Kansainterveyslaitoksen julkaisuja B: 30/2008. Helsinki: Kansanterveyslaitos.

Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen T. 2004. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. Porvoo: WSOY.

Jeronen, E., Mikkola, M., Risku-Norja, H. & Uitto, A. 2011. Ruoka – oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Oulu: Suomen yliopistopaino.

Kouluruokailusuositus. 2008. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Helsinki: Savion kirjapaino Oy.

Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Stakes. Saarjärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Leander, M., Purontaus, S., Pöyliö, M. & Sipilä, K. 2003. Ruokaa & puhtautta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Lintukangas, S., Manninen, M., Mikkola-Montonen, A., Palojoki, P., Partanen, M. & Partanen R. 2007. Kouluruokailun käsikirja - Laatuевäitä koulutyöhön. Helsinki: Opetushallitus.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakes. Helsinki: Valopaino Oy.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013. Kouluterveyskyselyn tulokset. Terveys- ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino Oy.

Mäkikari, S. 2015. Härmän seudun nuorten tyytyväisyys kouluruokaan ja havainnointi ruokailutilanteissa. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu.

Parkkinen, K. & Sertti, P. 2006. Avain ravitsemukseen. Keuruu: Otava.

Parkkola, P. 2012. Mikä ruoassani on tärkeää? Tutkimus 9-luokkalaisten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä. Pro Gradu. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä.

Pelkonen, S. 2014. "Enemmän ruokaa, josta koululaiset tykkää!" Kyselytutkimus Nastolan kunnan kolmas- ja kuudesluokkalaisten kouluruokailusta. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Viitattu 6.10.2016, [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75966/Pelkonen\\_Sanni.pdf?sequence=1](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/75966/Pelkonen_Sanni.pdf?sequence=1).

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsemustieto. Keuruu: Otava.

Persson Osowski, C. 2012. The Swedish School Meal as a Public Meal. Collective Thinking, Actions and Meal Patterns. Acta Universitatis Upsaliensis Uppsala. Doctoral Thesis. Viitattu 6.10.2016, <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:544062/FULLTEXT01>.

Ray, C., Roos, E., Brug, J., Behrendt, I., Ehrenblad, B., Yngve, A. & te Velde SJ. 2013. Role of free school lunch in the associations between family-environmental factors and children's fruit and vegetables intake in four European countries. Viitattu 6.10.2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22974579>.

Risku-Norja, H., Jeronen, E., Kurppa, S., Mikkola, M. & Uitto, A. 2012. Ruoka- oppimisen edellytys ja opetuksen voimavara. Helsinki: Ruralia-instituutti.

Ronkainen, S. & Karjalainen, A. 1998. Sähköä kyselyyn! WEB-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa. Rovaniemi: Lapin yliopistopaino.

Scully, M., Wakefield M., Niven, P., Chapman, K., Crawford, D., Pratt, IS., Baur, LA., Flood, V., Morley, B. & NaSSDA Study Team 2011. Association between food marketing exposure and adolescents' food choices and eating behaviors. Viitattu 6.10.2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/22001023>.

Seppänen, S., Kankaanpää, R., Manninen, M., Puska, P. & Lahti, S. 2009. Runsas makeanmyynti kouluissa on yhä uhka terveydelle. *Hammaslääkärilehti* 10/2009, 18–19.

Strengell, K. 2010. Ruokakäyttäytyminen. Teoksessa: Arffman, S. & Hujala, N. Ravitsemus neuvolatyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2016. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino.

Taulu, A. 2010. Pienryhmämuotoinen ravitsemus- ja liikuntainterventio lasten ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy -Juvenes Print.

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2013. Kouluruokailu osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä peruskouluissa vuonna 2013. Raportti 22/2012. Viitattu 4.9.2016, [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN\\_ISBN\\_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125857/URN_ISBN_978-952-302-086-3.pdf?sequence=1)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos 2015. Kouluterveyskysely. Viitattu 9.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/ruokailutottumukset>

Tilles-Tirkkonen, T. 2016. Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen. Itä-Suomen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 6.10.2016, [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0/urn\\_isbn\\_978-952-61-1954-0.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-1954-0/urn_isbn_978-952-61-1954-0.pdf).

Tilles-Tirkkonen, T., Pentikäinen, S., Lappi, J., Karhunen, L., Poutanen, K. & Mykkänen, H. 2011. The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11–16-year-old schoolchildren in Finland. Viitattu 6.10.2016, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21752309>.

Urho, UM. & Hasunen, K. 2004. Yläasteen kouluruokailu 2003. Selvitys peruskoulun 7.–9. -luokkien oppilaiden kouluruokailusta. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2003:17: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2008. Kouluruokailusuositus. Viitattu 4.9.2016, [http://www.oph.fi/download/161639\\_Kouluruokailu\\_2008\\_kevyt\\_nettiin.pdf](http://www.oph.fi/download/161639_Kouluruokailu_2008_kevyt_nettiin.pdf)

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014 - terveyttä ruoasta 2014. Helsinki: Juvenes Oy.

Vikstedt, T., Raulio, S., Puusniekka, R. & Prättälä, R. 2012. Suomalaisnuorten kouluikäinen ateriointi – ruokapalveluiden seurantaraportti 5. Raportti 22/2012. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Viitattu 4.9.2016, [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN\\_ISBN\\_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90852/URN_ISBN_978-952-245-620-5.pdf?sequence=1)

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.



## LIITTEET

Liite 1. Aiemmat tutkimukset

Liite 2. Kyselylomake

Tutkimuksen nimi, tekijä, vuosi ja tutkimuksen taso	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkittavat ja tutkimusmenetelmä	Pääasialliset tutkimustulokset
Kouluikäisten lasten ja nuorten ruokailutottumukset ja niiden tasapainoisuuteen vaikuttaminen.  Tilles-Tirkkonen, 2016 Väitöskirja.	Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia kouluikäisten lasten ja nuorten tasapainoisten ruokailutottumusten toteutumista ja osoittaa niihin yhteydessä olevia tekijöitä sekä mahdollisuutta edistää niitä koulussa annettavan ravitsemuskasvatuksen keinoin.	Kainuulaisten koulujen oppilaat 5.-9.-luokilta. Kyselytutkimus, kehitettiin ravitsemuskasvatusmalli.	Tutkimuksen mukaan koululounaan täysipainoisuus oli yhteydessä säännöllisempään ateriaritmiin ja ravitsemuksellisesti laadukkaampaan ruokavalioon myös kouluajan ulkopuolella. Myös perhetekijät, kuten perheen yhteiset ateriat ja kasvisten, marjojen ja hedelmien saavuus kotona, olivat yhteydessä tasapainoisiin ruokailutottumuksiin ja syömisen taitoon.
"Enemmän ruokaa, josta koululaiset tykkää!" Kyselytutkimus Nastolan kunnan kolmas- ja kuudesluokkalaisten kouluruokailusta.  Pelkonen 2014 Opinnäytetyö.	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, ovatko oppilaat tyytyväisiä kouluruokaan. Lisäksi selvitettiin, tuntevatko koululaiset lautasmallin ja käyttävätkö he sitä kouluruokailussa sekä ovatko oppilaat kiinnostuneita vaikuttamaan kouluruokailuun. Tutkimuksen tarkoituksena oli nostaa esille kehittämiskohteita Nastolan kunnan kouluruokailuun.	Nastolan kunnan kolmas- ja kuudesluokkalaisten, 316 oppilasta. Kvantitatiivinen kyselytutkimus.	Tuloksista selvisi, että tyytyväisyys kouluruokaan oli tyydyttävällä tasolla, lautasmallin käyttö kouluruokailussa oli vähäistä ja suurin osa oppilaista oli kiinnostuneita vaikuttamaan kouluruokailuun esim. palautelaatikkojen avulla, äänestyksillä sekä tyytyväisyyskyselyillä. Tutkimustulokset osoittavat että kouluruokaa on kehitettävä maukkaammaksi lautasmallin tunnettavuutta pitää lisätä ja sen käyttö varmistaa oppilaiden keskuudessa. Oppilaiden mahdollisuuksia vaikuttaa kouluruokailuun tulee lisätä.
The Swedish School Meal as a Public Meal: Collective Thinking, Actions and Meal Patterns.  Persson Osowski 2012. Doctoral Thesis.	Tavoitteena tutkia millainen rooli ruotsalaisella kouluruokalla on julkisena ateriana ruotsalaisessa kulttuurissa. Lisäksi tavoitteena on tutkia lasten ruokailutottumuksia, sisältäen kouluruokailun.	3 koulua keski-Ruotsissa, ruokalan henkilökunta, koululaisia 4.-5. luokilta ja heidän vanhempansa, lisäksi aikuisia koulun ulkopuolisia vastaajia. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen.	Tuloksista selvisi, että kouluruoka koettiin osaksi ruotsalaista hyvinvointikulttuuria, mutta myös 2-laatuiseksi ateriaksi, joka ei yltänyt kotona tarjottavan aterian tasolle. Myös odotukset kouluruokalle olivat korkeat. Suurimmalla osalla lapsista oli säännöllinen ateriaritmi ja vanhemmilla ja lapsilla oli sama käsitys ruokarytmeistä ja välipaluruoista.
Role of free school lunch in the associations between family-environmental factors	Tavoitteena selvittää, onko olemassa yhteyttä erilaisten hedelmä- ja kasvisspesifisten perhe- ja ympäristötekijöiden välillä.	11-vuotiaita koululaisia (n. 3317) Suomen, Saksan, Ruotsin ja Hollannin kouluista.	Tulokseksi saatiin yhteyksiä lähes kaikkien perhe- ja ympäristötekijöiden ja lasten päivittäisen hedelmien ja kasvisten saannin välillä.

<p>and children's fruit and vegetable intake in four European countries.</p> <p>Ray, Roos, Brug, Behrendt, Ehrenblad, Yngve &amp; te Velde 2012.</p>	<p>jöiden sekä lasten päivittäisten hedelmien ja kasvien saannin välillä ja eroaako nämä yhteydet eri maiden välillä, joilla on erilaiset kouluruokailutavat.</p>		<p>Suurimmat yhteydet ilmenivät maissa, joissa ei tarjota ilmaista kouluruokaa. Lapsilla, joilla kotona tarjottiin enemmän kasviksia ja hedelmiä, oli myös suurempi kasvien ja hedelmien saanti.</p>
<p>The quality of school lunch consumed reflects overall eating patterns in 11-16-year-old schoolchildren in Finland.</p> <p>Tilles-Tirkkonen, Pentikäinen, Lappi, Karhunen, Poutanen &amp; Mykkänen 2011.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia, miten kouluruokailussa tehty ruokavalinnat heijastuvat kouluikäisten lasten ruokailutapoihin.</p>	<p>11 ala-astetta ja yksi yläaste lta-Suomessa, 531 koululaista, 11-16-vuotiaita. Kvantitatiivinen kyselytutkimus.</p>	<p>Tuloksena selvisi, että lapset, jotka söivät tasapainoisen aterian kouluruokailussa, omasivat terveellisemmät ruokailutottumukset myös koulun ulkopuolella. Johtopäätöksenä saatiin, että terveelliset ruokailutottumukset opitaan kotona.</p>
<p>Ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruoasta: "Periaatteessa kaikki on kunnossa, mutta se lapsi ei kuitenkaan syö."</p> <p>Ahti 2015. Opinnäytetyö.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää ruokapalveluhenkilöstön näkemyksiä kouluruokailun tilasta ja tulevaisuudesta Suomessa, tutkittavien näkemystä kouluruokailukokemuksen kannalta merkittävien tekijöiden rakentamisesta koululla sekä ruokapalveluhenkilöstön näkemystä omasta roolista ruokakasvattajana.</p>	<p>12 haastateltavaa kolmessa eri organisaatiossa. Kvalitatiivinen haastattelututkimus.</p>	<p>Tulosten mukaan tarjottavaan kouluruokaan vaikuttaa voimakkaasti ruokapalveluja tuottavan organisaation oma ruokaideologia. Kouluruokailua ei osata suunnitella kokonaisvaltaisen ruokailukokemuksen näkökulmasta, vaan keskitytään hyvin pitkälti vain tuotteeseen. Tulosten mukaan ruokapalveluhenkilöstö ei näe itseään ruokakasvattajana.</p>
<p>Suomalaisnuorten kouluaikeinen ateriointi – Ruokapalveluiden seurantaraportti 5.</p> <p>Vikstedt, Raulio, Puusniekka &amp; Prättälä 2012.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kouluaterian syömis- ja muun kouluikäisen syömis- yleisyyttä ja kouluruokailuun yhteydessä olevia tekijöitä.</p>	<p>Peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisten sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten 1.- ja 2.-vuoden opiskelijat, yht. 192 414 oppilasta. Kvantitatiivinen kyselytutkimus.</p>	<p>Peruskoulun 8.- ja 9.-luokan oppilasta vähän yli kolmasosa piti kouluruoan makua ja laatua hyvänä. Useampi kuin joka neljäs oli sitä mieltä, että koululounaan syömiseen varattu aika ja ruoan määrä olivat riittämättömiä. Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa tyytyväisyys koululounaaseen oli huomattavasti yleisempää, yli puolet opiskelijoista piti ruokaa hyvänmakuisena ja laadukkaana.</p>
<p>Association between food marketing exposure and adolescents' food choices and eating behaviors.</p> <p>Scully, Wakefield, Niven, Chapman, Crawford, Pratt, Baur, Flood, Morley, NaS-SDA Study Team 2011.</p>	<p>Tutkimuksessa tutkittiin ruoan markkinoinnille altistumisen ja nuoren ruokavalintojen välisiä yhteyksiä ja raportoitiin korkeaan energian ja huonot ravintoarvot omaavien ruokien kulutuksesta.</p>	<p>Australialaisia 12-17-vuotiaita yläaste- ja lukiolaisia (N: 12 188). Poikittais- tutkimus verkkokyselynä.</p>	<p>Tulokset viittasivat siihen, että jatkuva altistuminen ruokamainonnalle television ja muiden mainonnan välineiden kautta on yhteydessä nuorten ruokavalintoihin ja ruokailutottumuksiin. Television mainonnalle yli 2 tuntia vuorokaudessa altistuvat nuoret söivät muita todennäköisemmin korkeaan energian omaavia ruokia.</p>

<p>Mikä ruoassani on tärkeää? Tutkimus 9-luokkalaisten ruokavalintojen taustalla olevista tekijöistä.</p> <p>Parkkola 2012 Pro-Gradu-tutkielma</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät ovat yhteydessä 9-luokkalaisten itsenäisiin ruokavalintoihin ja minkälaisia sukupuolieroja niistä on havaittavissa. Lisäksi tutkittiin, onko perheen yhteisellä aterioinnilla, vanhempien sosioekonomisella asemalla ja nuoren koulutusorientaatiolla yhteyttä nuoren tärkeänä pitämiin tekijöihin ruokavalinnoissa.</p>	<p>Vuoden 2006 WHO-Koulu-laistutkimuksen 9-luokkalaisilta (N=1670) kerätty kyselylomakeaineisto. Kvantitatiivinen tutkimus.</p>	<p>Tutkimustulosten perusteella kolme yksittäistä yleisimmin tärkeänä pidettyä perustetta ruokavalinnoille olivat ruoan maku, se, että ruoka pitää terveenä ja ruoan ravitsemus. Nuoret, joiden kotona syötiin yhteinen ateria, pitivät yleisemmin tärkeämpänä ruoan terveellisyyttä, kuin nuoret joiden kotona ei syöty yhteistä ateriaa. Lisäksi työillä koulutusorientaatio oli yhteydessä siihen, kuinka tärkeänä tyttö piti ruoan terveellisyyttä itsenäisissä ruokavalinnoissa.</p>
<p>Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi.</p> <p>Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen &amp; Pietinen, Kansanterveyslaitoksen julkaisu 30/2008.</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää ja parantaa 7.-8.-luokkalaisten ruokatottumuksia ja kouluaiasta ruokailua.</p>	<p>12 yläkoulua kolmessa eri kaupungissa, yhteensä noin 700 oppilasta. Tutkimuksessa kerättiin tietoja nuoren ja huoltajan kyselylomakkeilla, mittauksilla sekä noin 300 nuorelta ravintohaastatteluilla. Lisäksi toteutettiin ravitsemuskasvatukseen ja kouluaikaiseen ruokailuun liittyviä interventiotimenpiteitä.</p>	<p>Tutkimustulosten mukaan lähtötilanteessa tuoreita kasviksia söi päivittäin työistä 40 % ja pojista 28 %. Alle puolessa kodeista oli tarjolla kasviksia päivittäin, sokeria saatiin liikaa ja kuituja liian vähän suosituksiin nähden. Myös vitamiinien, folaatin ja raudan saanti jäi suositusta vähäisemmäksi. Koululounasta söi päivittäin 71 % oppilaista. Työistä noin neljännes ja pojista kolmannes söi koululounaan kaikki osat. Koululounaasta saatiin noin 20 % päivittäisestä energiasta ja ravitsemukseltaan koululounas oli paras päivän aterioista.</p>

## 1. Olen (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. tyttö
2. poika

## 2. Olen (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. 3. luokalla
2. 4. luokalla
3. 5. luokalla
4. 6. luokalla
5. 7. luokalla
6. 8. luokalla
7. 9. luokalla

## 3. Kuinka usein käyt syömässä koulumme ruokalassa? (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. Joka päivä
2. 2-3 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. harvemmin
5. En syö koulumme ruokalassa.

## 4. Kävitkö tänään syömässä kouluruokalassa? (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. Kyllä
2. En

## 5. Miten paljon söit tänään koulussa? (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. En syönyt lainkaan.
2. Koko lautasellisen
3. Puoli lautasellista
4. Alle puoli lautasellista
5. Söin vain leipää.

## 6. Miltä ruoka maistui tänään? (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. Hyvältä
2. Melko hyvältä
3. Kesinkertaiselta
4. Melko huonolta
5. Huonolta

6. En syönyt lainkaan.
7. Mikäli et syönyt tänään ruokaa, miksi et syönyt? (Rastita enintään kolme vaihtoehtoa)
  1. En pitänyt ruuasta.
  2. Söin kotitaloustunnilla.
  3. Ei ollut nälkä.
  4. Kaverit eivät syöneet.
  5. Jono oli liian pitkä.
  6. Ei ollut aikaa syödä.
  7. Ruokalassa oli liikaa meteliä.
  8. Minulla oli omat eväät mukana.
8. Jätitkö ruokaa? (Rastita sopiva vaihtoehto)

Jos jätit ruokaa, mitä?

  1. En jättänyt ruokaa.
  2. Perunaa/riisiä/makaronia
  3. Kastiketta
  4. Lihaa/kalaa
  5. Salaattia
  6. Maitoa/piimää
  7. Leipää
  8. Jälkiruokaa
  9. Jotain muuta
9. Jos jätit ruokaa, miksi jätit? (Rastita sopivimmat vaihtoehdot)
  1. En jättänyt ruokaa.
  2. Ruoka ei maistunut minulle.
  3. Otin liian suuren annoksen.
  4. Aika loppui kesken - en ehtinyt syödä loppuun.
  5. En viihtynyt ruokalassa.
  6. Maha oli jo täynnä.
  7. Kaveritkaan eivät syöneet.
  8. Muu syy
  9. Ruoka ei ollut riittävän lämmintä
10. Mitä muuta kuin ruokalan tarjoamaa ruokaa söit tai syöt koulussa tänään? (Rastita oikeat vaihtoehdot)
  1. En muuta.

2. Karkkia/suklaata/muita makeisia
3. Hedelmiä
4. Pullaa/munkkia/muita makeita leivonnaisia
5. Lihapiirakkaa/pasteijaa/hampurilaisia
6. Jäätelöä
7. Virvoitusjuomaa/energiajuomaa
8. Jotain muuta

11. Mistä hankit muut syömiset? (Rastita sopivimmat vaihtoehdot)

1. Kaupasta/kioskilta
2. Toin kotoa.
3. Kaveri antoi.
4. Jostain muualta
5. En ole syönyt tänään koulussa muuta kuin lounaan.

12. Söisin pääruokaa enemmän, jos...(Rastita sopivat vaihtoehdot)

1. Olen tyytyväinen koulumme ruokiin.
2. se maistuisi enemmän (paremmin maustettu).
3. se olisi houkuttelevamman näköistä.
4. se olisi kauniisti esillä.
5. ruokavaihtoehtoja olisi useampia.
6. ruoka olisi laadukkaampaa.

13. Söisin salaattia enemmän, jos...

1. Olen tyytyväinen ruokalamme salaatteihin/raasteisiin.
2. se olisi hyvännäköistä.
3. se olisi kauniisti esillä.
4. se olisi valmistettu laadukkaista raaka-aineista.
5. se olisi värikästä.
6. salaattivaihtoehtoja olisi useampia tarjolla.

14. Onko ruokala mielestäsi viihtyisä? (Rastita sopivin vaihtoehto)

1. On.
2. Ei.
3. En kiinnitä asiaan huomiota.

15. Kuinka usein syöt terveellisen aamupalan kotona? ( Valitse sopivin vaihtoehto)

1. Joka päivä
2. 2-3 kertaa viikossa

3. Kerran viikossa

4. harvemmin

5. en yleensä syö aamupalaa kotona

16. Kuinka usein syöt lämpimän aterian koulun jälkeen?( Rastita sopivin vaihtoehto)

1. Joka päivä

2. 2-3 kertaa viikossa

3. Kerran viikossa

4. harvemmin

5. en yleensä syö lämmintä ateriala kotona koulun jälkeen

17. Kerro ideoitasi kouluruokailun kehittämiseen.